№2 (400) январь–февраль 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Самая хорошая мама на свете — спокойная и неуставшая

стр. 8

Ещё та проблема

Мышцы шеи «протянуло» сквозняком...

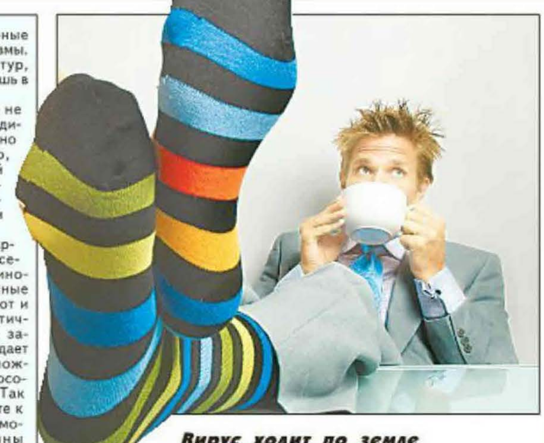
Застудить мускулы шеи не трудно. Как результат — дикая боль, просто невозможно повернуть голову — миозит.

Мышцы задней и боковых поверхностей шеи легко воспаляются из-за переохлаждения, инфекции или травмы. Поднимается температура: организм пытается убить микробы. Кровь приливает к больной точке, а обратный отток замедляется, что приводит к застою крови. Поэтому воспаленное место опухает и краснеет.

Сквозняк — главный виновник воспаления мышц или, говоря по науке, миозита. Еще опаснее инфекция, оставшаяся в организме после гриппа, чрезмерные физические нагрузки и травмы. А также перепад температур, когда разгоряченный ныряешь в прохладный водоем.

Застудить мускулы шеи не трудно. Как результат — дикая боль, просто невозможно повернуть голову! Можно, конечно, приложить теплый компресс и полечиться народными методами типа повязки с листьями лопуха и примочек с бадягой...

Однако если к этой коварной болячке отнестись несерьезно, то проблем не миновать. Во-первых, воспаленные мышцы деревенеют, слабеют и навсегда теряют эластичность. Во-вторых, запущенный миозит дает тяжелейшие осложнения на почки, особенно у детей. Так что срочно бегите к врачу! В зависимости от причины воспаления мускулов шеи доктор назначит или массаж, или прогревания, а еще обезболивающие уколы и даже антибиотики, если миозит вызван инфекцией.



Вирус ходит по земле

* Чаще в течение дня промывайте слизистую носа аптечными препаратами с морской водой или водой с разведенной морской солью, а горло полощите настойкой календулы или эвкалипта. Смазывайте нос оксолиновой мазью 2 раза в день.

* Как можно реже прикасайтесь к поручням в транспорте, на эскалаторе метро, перилам в подъездах и к глазам и носу.

* Чихайте только в одноразовый бумажный платок. Если его нет, в локоть, а не в ладонь. При необходимости надевайте одноразовые медицинские маски. Каждые 2-3 часа маску надо менять.

Новости

ИСПАНСКИЕ хирурги выполнили единственную в мире операцию по пересадке ног. 20-летний молодой человек уже начал ходить. Участвовали в операции 20 врачей.

ЧЕМ больше человек выкуривает сигарет, тем больше риска, что он заболеет плоскоклеточной карциномой. Это рак кожи. Причем мужчины, если они курят более 20 лет, заболевают в 2 раза чаще некурящих, а женщины — в 4 раза.

АНГЛИЙСКИЕ ученые пришли к выводу, что беременные молодые мамы больше других рискуют подхватить туберкулез. Ведь беременность и роды — тяжелейший стресс для женского здоровья. Они ослабляют иммунитет.

МУЖЧИНЫ храпят, когда им не хватает секса, храп в этом случае заменяет им сексуальную жизнь. В этом эксперименте, который провели американские исследователи, приняли участие более 2000 здоровых мужчин.

В СТРЕССОВЫХ ситуациях кофе положительно влияет на женщин и отрицательно — на мужчин. Ученые выяснили, что мужчинам в ответственные моменты жизни не стоит пить кофе, чтобы не снижать скорость работы мозга.

ПОВЫШЕННОЕ давление увеличивает риск возникновения опухоли мозга. Об этом заявили ученые из Австралии, Швеции и Норвегии. Гипертоники чаще всего становятся жертвами злокачественной менингиомы. Так что людям с повышенным давлением стоит время от времени обследовать мозг.

СКЛОННОСТЬ к ожирению закладывается у человека еще в утробе матери. К такому выводу недавно пришли британские ученые. Чем полнее мама, тем больше излишков жира у ребенка.

В ПРОДАЖУ поступили кислородные баллончики — полезная новинка, незаменимая для людей с астмой. Из-за сужения просвета бронхов многие из них испытывают нехватку воздуха. Достаточно всего пару раз брызнуть из баллончика в рот, глубоко при этом вдохнув, чтобы почувствовать себя лучше.

— Привет! Я на елке, экстрим полный!

■ КАК ПРЕКРАСЕН ГОЛОЛЕД: ЧЕТЫРЕ ШПАГАТА, ПЯТЬ ЛАСТОЧЕК — И ВЫ НА РАБОТЕ.

■ ТОЛЬКО НОВЫЙ ГОД ДАРИТ НАМ ТАКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕВОЗМОЖНО ВСПОМНИТЬ.

Знаете ли вы, что...

ВИНОГРАД ЕШЬТЕ С КОСТОЧКАМИ

Известно, что мякоть, кожура и косточки винограда подавляют размножение клеток рака кожи, молочной железы, легких, желудка и других органов. Но до сего времени никто не проверял, как они действуют на рак крови, например, при лейкозах и миеломах. И вот теперь ученые с полной уверенностью утверждают: при лейкозе косточки винограда подавляют размножение злокачественных клеток.

ОТ ВИТАМИНА Е ЖДИ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

Он приносит организму не пользу, а вред. И даже сокращает нашу жизнь на несколько месяцев. В исследовании приняли участие 300 тысяч человек. Те, кто не принимал витамин Е, оказались намного здоровее тех, кто его принимал. Разумеется, не у всех от витамина Е возникают проблемы со здоровьем, но если его пить постоянно, будут проблемы.

Сам себе доктор ***Рекомендуем***

Простудились?

ХОТИТЕ ВЫЗДОРОВЕТЬ ЗА ПАРУ ДНЕЙ? ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРОВЕРЕННЫМИ РЕЦЕПТАМИ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ.

Эхинацея

Едва почувствовав первые признаки простуды — дискомфорт в носу и в горле, типичную для ОРЗ вялость, купите в аптеке настойку эхинацеи. Налейте в рюмку один колпачок, разбавьте водой и принимайте такой «ликер» каждые 3-4 часа. После еды выпейте ударную дозу аскорбинки — по 3-5 маленьких драже на прием. А на ночь обязательно молоко с медом — лучше всего помогает липовый и гречишный. Один-два дня такого лечения — и никакой простуды.

P. S. Этот способ не подходит обладателям гастрита и язвы желудка. Но спиртовую настойку можно заменить леденцами с соком эхинацеи. А витамин С принимать в виде шипучего напитка — нагрузка на желудок будет меньше.

При высокой температуре в качестве жаропонижающего средства 1 ст. ложку сухих листьев винограда залейте 200 мл кипятка, варите 10 минут, остудите, процедите и пейте по 50 мл 4 раза в день.

Носу помогут... глазные капли

Зимой чаще всего «расклеивается» нос. К сожалению, еще не изобретен способ быстрого избавления от насморка. В аптеках тьма спреев для облегчения носового дыхания, а лечебных средств всего два-три — «Пиносол», «Изофра», «Полидекса». Но лечить насморк можно антибактериальными... глазными каплями, например «Альбуцидом». Его надо закапывать по капельке в каждую ноздрю примерно 5 раз в сутки. Единственный минус — капли горькие. Но есть другие антибактериальные средства.

Артиллерия потяжелее

Например, «Амиксин», «Ликопид» или «Полиоксидоний» — серьезные иммуностимулирующие препараты. Принимать их без консультации с врачом не стоит. Но иногда, когда ну никак нельзя разболеться, они выручают. «Амиксин» вообще надо выпить всего 3 раза — по таблетке в первый, второй и четвертый день болезни.

Если простуда проявляется насморком, помажьте нос старым добрым бальзамом «Золотая звезда», причем внутри. Но злоупотреблять им не советуем — можно повредить слизистую оболочку. Лучше иметь такой же карманный ингалятор и почаще его нюхать — тоже помогает.

Парьте ноги!

Чтобы не разболеться, парьте ноги. Налейте в ванну горячей воды, опустите туда ноги по щиколотку и сидите минут 15-20, подливая горячей воды. Этот незаслуженно забытый старинный метод мгновенно убивает простуду. Особенно если сразу после такой ванны надеть толстые шерстяные носки, закутаться в теплую пижаму и отправиться спать. Только при сильном варикозе его, пожалуй, пробовать не стоит.

Можно еще на ночь сделать йодную сеточку — на шее, ближе к горлу, и на ступнях. Возле постели поставьте свеженатертый лук с чесноком. В общем, окружите инфекцию со всех сторон — тогда ей точно не выжить.

Трава лечит горло...

Переохлаждение всегда бьет по самому слабому месту — чаще всего это горло. Сначала становится больно глотать, потом присоединяется першение. Чтобы болезнь не пошла в бронхи, начинайте рассасывать пектусин. А если под рукой вообще ничего нет — валидол. Он неплохо облегчает боль при глотании. И еще каждый час полощите горло, заваривая травы — шалфей, ромашку, кору дуба.

Свеча от простуды

При самых начальных симптомах простуды надо использовать ректальные свечи «Виферон». Они подходят и детям, и взрослым, и даже беременным. Конкретную дозировку подбирают по массе тела. Параллельно можно капать в нос «Деринат» или пшикать спрей «Тимоген». Эти средства быстро активизируют иммунитет, и простуда чаще всего даже не успевает опомниться.

Пригодится

ПРИ ЗАТЯНУВШЕМСЯ КАШЛЕ СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЯ СОЛОДКИ (МОЖНО КУПИТЬ В АПТЕКЕ), 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ В КОФЕМОЛКЕ СЕМЯН УКРОПА И 1 СТ. ЛОЖКУ САХАРА. ПРИНИМАЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ: ВЗРОСЛЫМ МОЖНО ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА, ДЕТЯМ — НА КОНЧИКЕ ЛОЖКИ.

Намотай на ус

● **При невралгии и головной боли** энергично почешите голову кончиками широко расставленных пальцев. Подергайте себя слегка за волосы, пропуская их мелкими прядями между пальцев. Этот легкий массаж стимулирует кровообращение головы и бодрит не хуже чашечки кофе. Помогает он и при головных болях.

● **Болят суставы?** Приготовьте мазь из 100 г свиного жира и 1 ст. ложки соли. Хорошо перемешайте, смажьте больное место, сверху оберните хлопчатобумажной тканью и шерстяным платком.

● **Есть проблемы с желудком?** Если вовремя принять меры, обострения не будет. Листья малины помогают при желудочно-кишечных проблемах, избавляют от гастрита и несварения желудка. 1 чайн. ложку листьев малины заварите 400 мл кипятка, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Не пропусти воспаление лёгких

Если, переболев гриппом, вы заметили у себя хотя бы три симптома из перечисленных ниже, немедленно обращайтесь к врачу:

* Мучает постоянный кашель. Или не отпускает перманентное покашливание, которое не снимается леденцами, сиропами.

* Вы не можете глубоко вдохнуть — любая попытка приводит к приступу кашля.

* Спустя несколько дней после видимого улучшения внезапно стало хуже: повышение температуры, кашель, боль в грудной клетке, слабость.

* При невысокой температуре (не выше 37,3-37,5°С) мучает одышка.

* Сочетание повышенной температуры, насморка, кашля с бледным, почти синюшным цветом кожи.

* Невозможно сбить высокую температуру парацетамолсодержащими средствами: «Панадолом», «Эффералганом»... А если она и снижается, то через короткое время снова нарастает.

* Вам некомфортно лежать на спине, сразу заходитесь в кашле. Есть ощущение сдавленности в груди, более или менее прилично себя чувствуете полусидя.

Все эти симптомы однозначно говорят: у вас воспаление легких.

Советы кардиолога

Как уберечь сердце от боли?

ЭТУ СТАТЬЮ ПОЛЕЗНО ПРОЧИТАТЬ НЕ ТОЛЬКО ТЕМ, КТО ПЕРЕНЕС ИНФАРКТ МИОКАРДА, НО И ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ СЧИТАЮТ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ.

— Какую роль играет наследственность в развитии инфаркта миокарда?

— Исследования ученых показали, что если у родителей до 60 лет случались сердечные приступы, то дети могут унаследовать от них предрасположенность к инфаркту. В этом случае риск развития ишемической болезни сердца высок уже в молодом возрасте, даже в 20-25 лет.

— Когда идти к врачу?

— Обратитесь к кардиологу, если:

* чувствуете боли за грудиной;

* иногда бывает трудно дышать;

* с трудом поднимаетесь по лестнице;

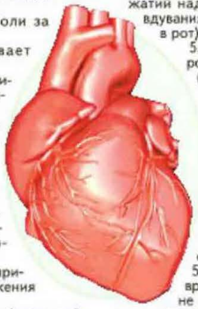
* чувствуете перебои в работе сердца;

* не переносите даже обычных физических нагрузок — это может быть следствием стенокардии и ишемии;

* испытываете приступы головокружения и слабости;

* периодически бывают обмороки;

* кажется, что сердце готово выпрыгнуть из груди, — первый признак аритмии.



— Как определить, нет ли у вас предынфарктного состояния?

— Предынфарктное состояние — это обострение ишемической болезни сердца, длится от нескольких часов до 2-3 недель. У больного резко ухудшается общее самочувствие, учащаются приступы стенокардии, боль в сердце усиливается, приобретает пульсирующий характер, распространяется не только на грудную клетку, но и на руку, шею, лицо. Во время приступа стенокардии больной заторможен, а при начинающемся инфаркте возбужден, беспокоен. Если боль не снимается нитроглицерином, это уже инфаркт.

— Если наступила остановка дыхания и сердцебиения, то что делать до приезда «скорой помощи»?

— Для родственников:

1. Уложите человека на спину на ровную поверхность и запрокиньте ему голову, обеспечивая проходимость дыхательных путей.
2. Если самостоятельного дыхания у больного нет, сделайте искусственную вентиляцию легких методом «рот в рот», при этом нос пострадавшего в момент вдувания воздуха должен быть зажат.
3. Нащупайте пульс на сонной артерии. Если пульсации нет, сделайте непрямой массаж сердца: положите ладони одну на другую посередине груди и ритмично нажимайте вниз. Ритм — немного чаще чем раз в секунду (80 нажатий в минуту).
4. Если реанимацию проводите в одиночку, через каждые 15 нажатий надо сделать два подряд вдувания в легкие больного (рот в рот).
5. Если лицо больного порозовело, зрачки сузились (то есть появилась реакция на свет), он самостоятельно задышал и появился пульс на сонной артерии, значит, вам удалось спасти человека.

— Нужно ли после инфаркта соблюдать постельный режим?

— В тяжелых случаях обязательно, хотя бы 5-7 дней, поскольку поврежденное сердце может не выдержать даже минимальных нагрузок. Если это микроинфаркт, врач может позволить вставать уже на вторые-третьи сутки.

— Чем полезны для сердца бета-блокаторы?

— Бета-блокаторы («Обзидан», «Индерал», «Метопролол», «Атенолол», «Бисопролол», «Лабеталол») призваны снизить нагрузку на сердце за счет снижения частоты сердечных сокращений. Это дает возможность уменьшить потребность миокарда в кислороде.

— Может ли при инфаркте миокарда повышаться температура?

— Нестабильная температура сигнализирует о воспалительном процессе. Чаще всего воспаление развивается в миокарде на 3-4-й день после инфаркта. При этом температура поднимается до 37,5-38°С. При интенсивном лечении к концу первой недели состояние нормализуется.

— Когда больного выписывают домой?

— Все зависит от тяжести инфаркта. Если в миокарде произошли неглубокие изменения, через 2 недели больного выписывают из палаты интенсивной терапии. Реабилитация проводится дома, под контролем лечащего врача. Если повреждения обширные, но без осложнений, на восстановление потребуется месяц. При тяжелом течении инфаркта стационарное лечение может продлиться и 2 месяца.

— При инфаркте применяют гемосорбцию. Что это за процедура?

— Это метод очищения крови от холестерина и липопротеидов (основных виновников развития атеросклероза). Если атеросклероз угрожает сужением просвета коронарной артерии, для профилактики повторного инфаркта проводят гемосорбцию.

— Какие исследования нужно провести при болезнях сердца?

— Контрольные измерения артериального давления;

* общий анализ крови;

* биохимия крови (с определением уровня холестерина);

* электрокардиография;

* холтеровское мониторирование (суточная электрокардиография);

* ультразвуковое исследование сердца.

— Как долго лечащий кардиолог должен наблюдать за больным?

— Все зависит от состояния пациента после инфаркта. Восстановительный период, который требует контроля врача, обычно длится 2 года.

А. Н. Новиков,
врач высшей категории

В ВАШЕЙ ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ ПЛАСТИНКА ГЛИЦИНА. ПО НАБЛЮДЕНИЯМ ВРАЧЕЙ «СКОРОЙ ПОМОЩИ», ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ИНФАРКТА БОЛЬНОМУ ДАТЬ 10 ТАБЛЕТОК ГЛИЦИНА И ЕЩЕ ЧЕРЕЗ 20-40 МИНУТ 10 ТАБЛЕТОК, ТО НА СЕРДЦЕ НЕ ОСТАЕТСЯ ДАЖЕ РУБЦА.

Я натирал застуженный зуб винилином

Осенью я попал под сильный дождь, промочил ноги, и появилась сильная зубная боль. В стоматологической поликлинике сделали рентген. Врач направил меня в физиокабинет на лазер. Несколько дней ходил на процедуры, но боль не проходила, а становилась сильнее. Периодически я втирал в десну питьевую соду с каплями перекиси, чистил зубы содой с солью — все было бесполезно. Однажды жена принесла от знакомой аптекарши очень простой рецепт. Надо купить в аптеке флакон винилина (бальзам Шостаковского), взять пинцет, кусочек марли или ваты, смочить винилином, натирать застуженный зуб и десну в течение 8-10 минут. Затем зубы почистить и ополоснуть десны «Лесным бальзамом».

Б. В. Ослановский,
Владимирская обл.

Проверено на себе

От пяточной шпоры хороший рецепт

Я растворила 1 кусок хозяйственного мыла в соленой воде (200 г соли на 5 л воды). Парила в этом растворе ноги перед сном в течение недели. После этого вытирала ноги, надевала теплые носки — и в постель. Я использовала один и тот же раствор. Это было 25 лет назад, и с тех пор у меня все в порядке. Попробуйте. Просто, дешево, проверено на себе и знакомых.

С. Ковалева,
Сызрань

В сосудах нет ни одной бляшки

Сейчас у меня вены чистые, а в сосудах нет ни одной холестериновой бляшки. Мой врач говорит, что в наше время даже у 30-летних такое редко бывает. И все потому, что я принимаю такое самодельное снадобье. В магазине покупаю яблочный уксус, в аптеке — софору японскую. Черные ядрышки расплющиваю молотком и заливаю яблочным уксусом: на 100 г софоры — 1 л яблочного уксуса. Настаиваю, причем чем дольше, тем лучше. Пить можно уже через 20-30 дней. Не процеживаю. Но я принимаю настойку нерегулярно. Вспоминаю, что давненько не пила уксус, когда начинаются запоры, а этот напиток и от них избавляет. Да и головные боли бывают реже. Всем рекомендую принимать это лекарство.

Н. К. Юрьева,
Костромская обл.

Пью зимой чай с мёдом из мяты

В огороде у меня растет аж 5 сортов мяты! Из нее делаю мед, который очень полезен. Вот как я его готовлю. Срезаю растение под корень, сухие листья выбрасываю. Режу на кусочки длиной с палец, хорошенько промываю. В кастрюлю выкладываю мяту, наливаю воды на 2-3 пальца выше растения и варю на слабом огне приблизительно 10 минут. Настаиваю сутки, затем процеживаю. На 1 л отвара беру 1 кг сахара и варю еще 10 минут. Готовый мед получается вишневого цвета. Разливаю его по банкам и закатываю. С таким медом пью чай по утрам. А в ноябре, когда освобождаюсь от работы на огороде, на каждый день готовлю поливитаминное лекарство. Для этого беру10 головок чеснока, очищаю, удаляю семечки из 10 лимонов с тонкой кожурой и пропускаю все через мясорубку. Полученную смесь заливаю медом и настаиваю 7 дней в темном месте. Принимаю по 1 ст. ложке в одно и то же время каждый день. Такого лекарства мне хватает на 2 месяца, после него чувствую себя намного лучше.

И. Н. Горлова,
Краснодарский край

Уроки жизни

«Я бегаю по снегу босиком»

Когда выпадает свежий снег, я каждое утро в одном халате и босиком пробегаю пару кругов по двору и весь день чувствую себя бодрой и жизнерадостной. Живу в мире и радости, несмотря на любые невзгоды, а их у меня было предостаточно. Мне 65 лет, 40 лет педагогического стажа в детском доме. Люблю людей. В сентябре была в Париже.

Ольга Николаевна Скорыдченко, Ростов-на-Дону

Не навреди!

ЕСЛИ ВЫ СПИТЕ
НА ЛЕВОМ БОКУ И ПРИ ЭТОМ
ПОЯВЛЯЕТСЯ КАШЕЛЬ ИЛИ
ОДЫШКА,
ЗНАЧИТ, У ВАС СЛАБОЕ
СЕРДЦЕ.
В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ ЛЕВЫЙ
ЖЕЛУДОЧЕК
СЕРДЦА ИСПЫТЫВАЕТ
БОЛЬШУЮ НАГРУЗКУ.

Гипертонический криз

О ПРИБЛИЖЕНИИ СОСУДИСТОЙ КАТАСТРОФЫ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ НЕ ЦИФРЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, А УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ.

У одного человека криз может случиться при давлении 160/100 мм рт. ст., а другой и со 190/110 мм рт. ст. чувствует себя нормально. Причина — индивидуальные особенности организма. Как в таком случае предугадать надвигающуюся угрозу?

Прислушайтесь к своему самочувствию. Часто высокое давление сигнализирует о себе мельканием мушек перед глазами, сильной головной болью, тошнотой, головокружением, неприятными ощущениями в области сердца, онемением кончиков пальцев или покалыванием в них. Это говорит о том, что мозг и сердце испытывают кислородное голодание и к ним не поступает необходимое количество крови. К сожалению, недостаточность мозгового кровообращения ведет к инсульту, неполадки в коронарных артериях — к инфаркту миокарда. Таким образом, повышенное давление говорит о том, что возможен гипертонический криз, а за ним инфаркт или инсульт.

При появлении признаков мозговой катастрофы нужно срочно вызвать бригаду «Скорой помощи». До приезда врачей желательно разжевать и проглотить 1 таблетку «Каптоприла» (25 мг). Этот препарат оказывает свое действие через 10 минут, а не через 1 минуту, как многие ожидают. Но если через 20 минут после приема «Каптоприла» давление не снизилось, разжуйте еще 1 таблетку.

Бывает, что в домашней аптечке нет «Каптоприла», а есть «Коринфар» («Нифедипин»). Можно разжевать и проглотить 1 таблетку (10 мг) этого препарата, но она подействует только через 30 минут. Если давление после приема «Коринфара» не снизилось через 40 минут, попытайтесь стабилизировать давление с помощью еще 1 таблетки. Учтите: есть простой «Коринфар», а есть «Коринфар ретард». Последний (длительного действия) предназначен для лечения гипертензии, а не для снятия острых состояний. При гипертоническом кризе его применять неэффективно. При кризах действует только простой «Коринфар» (короткого действия).

ЕСЛИ ДОМА НЕТ НИ «КАПТОПРИЛА», НИ «КОРИНФАРА», ПОЛОЖИТЕ ПОД ЯЗЫК 1 ТАБЛЕТКУ КЛОФЕЛИНА И РАССОСИТЕ ЕЕ. ГЛАВНОЕ — НЕЛЬЗЯ РЕЗКО СНИЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ.
И ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИТЕ БРИГАДЕ «СКОРОЙ ПОМОЩИ», КАКИЕ ЛЕКАРСТВА ВЫ ПРИНЯЛИ.

Перед сдачей крови нельзя нервничать

В норме количество лейкоцитов в крови составляет 4,0-8,8х109/л. Если эти цифры выше, значит, в организме идет какой-то воспалительный процесс. По крайней мере, так это расценивается докторами. Но количество лейкоцитов в крови может повышаться и по другим причинам.

ЛЕЙКОЦИТЫ

1 **Время суток.** Количество лейкоцитов в течение дня колеблется и достигает максимума в вечерние часы, поэтому рекомендуется сдавать анализы по утрам.

2 **Пища.** Если в еде, которую вы съели вечером, много белка, организм вырабатывает больше лейкоцитов, чтобы защитить кишечник. Их содержание в крови остается повышенным в течение нескольких часов — пока переваривается пища. Так что, если поздно вечером вы наелись отбивных, утренний анализ может быть неверным.

3 **Физическая нагрузка.** После хорошей физической нагрузки число лейкоцитов может увеличиться в 3-5 раз. А у нетренированного человека обычный подъем по лестнице на третий этаж может вызвать увеличение количества лейкоцитов. Так что, если до процедурного кабинета вы проделали долгий путь пешком, перед сдачей крови нужно полчаса отдохнуть, иначе результаты исследования будут ложными.

4 **Эмоции.** Перед сдачей крови нельзя нервничать. Если вы поругались с супругом(ой), постояли в пробке, количество лейкоцитов увеличится. Это же происходит при переохлаждении или перегреве. Вот почему, отправляясь на исследование, нужно одеваться по сезону.

ЭРИТРОЦИТЫ

Они переносят кислород от легких к тканям и участвуют в выведении из организма углекислого газа. Нормальный уровень гемоглобина — 120-150 г/л. Завысить результаты анализа могут, на первый взгляд, невинные вещи:

1 **Положение тела.** Если человек сидит, число эритроцитов увеличивается, если лежит — уменьшается. Так что анализ крови лучше всего сдавать лежа.

2 **Испарина.** На содержание в крови эритроцитов может повлиять усиленное потоотделение. Пропотели и перенервничали, пока добирались до поликлиники? Это скажется и на результате анализов.

3 **Активность.** Гемоглобин повышается после долгих перелетов и при повышенных физических нагрузках. Так что вариант «с корабля на бал» тут не подходит. Даже про утреннюю пробежку за 1-2 часа перед исследованием тоже стоит забыть.

4 Кровь для лабораторных исследований рекомендуется сдавать утром натощак, после 8-12-часового ночного голодания. Если нет возможности прийти в лабораторию в начале дня, можно провести анализ после 6 часов голодания, исключив из утреннего меню жиры. Но самые достоверные результаты можно получить, если кровь берется у лежащего в постели пациента.

— Да-а! Пора садиться на диету...

ЕСЛИ
ПОДОЙТИ
К ТРЕМ
УЗБЕКАМ
И СКАЗАТЬ:
«ПРИВЕТ,
ХЛОПЦЫ!» —
ОНИ НЕ
ОБИДЯТСЯ.
А ЕСЛИ
ПОДОЙТИ
К ХОХЛАМ
И СКАЗАТЬ:
«ПРИВЕТ,
УЗБЕКИ»?

При псориазе

● Если кожа при псориазе зудит очень сильно, смазывайте пятна льняным маслом — облегчение наступит тут же. А если зудит большой участок тела, принимайте крахмальные ванны. Разведите 500-800 г картофельного крахмала в кастрюле с холодной водой, затем вылейте в ванну с теплой водой. Принимайте через сутки по 10-15 минут раз в день.

● Можно принимать и геркулесовые ванны: просто насыпьте крупу в марлевый мешочек, подвесьте к крану, а когда ванна наполнится, эту же крупу разотрите в воде.

● Псориатические пятна заметно посветлеют и перестанут шелушиться, если длительно пользоваться дегтярным мылом. Многие пятнышки, особенно на локтях, пропадут вообще.

Пригодится

У ВАС рожистое воспаление кожи? Найдите ржавую железку, соскоблите с нее ржавчину и смешайте с сухим виноградным вином. Смоченную в таком составе тряпочку прикладывайте к больному месту.

ПРИ гипертонии всыпьте в эмалированную кастрюлю горсть подсолнечных семечек, залейте 2 л холодной воды и прокипятите на медленном огне 2 часа. Остудите, процедите и выпейте в течение дня.

ПРИ мышечной дистрофии перегородки от 30 грецких орехов залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в темном месте. Затем процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой до тех пор, пока настойка не закончится.

УПАЛИ и растянули связки? Боль и отек снимет луковый компресс. Натрите луковицу, перемешайте с таким же количеством сахара. Выложите на целлофан и обмотайте вокруг поврежденного места, закрепив компресс.

ПРИ геморрое принимают 1 чайн. ложку сока алоэ с щепоткой имбиря 2 раза в день до исчезновения симптомов болезни.

— Люсенька, нам поставили новую экономичную систему отопления!

Уроки жизни

«Когда я вышиваю, чувствую, что вместе с иглой уходит раздражение»

НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ, солист балета Большого театра:

«Вышиванию меня научила няня. Она появилась в нашем доме, когда мне было 13 лет, а ей 70. Везде лежали накрахмаленные салфетки, связанные крючком, и вышитые крестиком подушки. И я, подсматривая за ее рукоделием, сам научился вышивать. Когда поступил в хореографическое училище, мне все время приходилось штопать балетные туфли (обувь тогда была дефицитом). А туфли быстро протирались. Все 8 лет учебы штопал! Когда меня взяли в Большой, заделывать дыры уже не было нужды, а привычка осталась. Сейчас я делаю это профессионально. Вышитые салфетки дарю друзьям. Могу целый день вышивать, а бывает, не притрагиваюсь месяцами. Но когда я вышиваю, чувствую, что вместе с иглой уходит раздражение».

SOS!

КАК ПОМОЧЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ?

Обожглись?

До приезда «скорой» поливайте место ожога прохладной водой хотя бы в течение 10-15 минут. Ведь температура в обожженных тканях и без того повышена — надо помочь организму ее «сбросить». Мазать ожог растительным маслом — значит закупорить кожные поры, а это приведет к еще более глубоким поражениям тканей и в конечном итоге — к рубцам.

Подавились чем-нибудь?

Народный способ — постучать по спине — вообще-то действенное средство. Но бывает и так, что от ударов застрявший в горле кусок проваливается еще глубже в бронхи и может совершенно перекрыть доступ воздуха в легкие. Человек буквально за минуту может умереть от удушья. Чтобы прокашляться и выплюнуть застрявший кусок пищи, нужно спокойно, без истерики, сделать несколько глубоких вдохов и резких выдохов. При выдохе лучше наклоняться вперед. Практически в ста процентах случаев кусок выскочит, и мучения закончатся.

Температура под 40°С?

Даже если человека с высокой температурой бьет озноб, укутывать его нельзя. Организм и без того пытается сбросить лишнее тепло, а тут еще организуют настоящий термос. Необходимо, напротив, укрыть больного легким одеялом, помочь ему принять прохладный (но не холодный) душ. Плюс жаропонижающие средства — это по-настоящему облегчит страдания больного. И, разумеется, при температуре выше 38°С необходимо вызвать врача.

P. S. В критической ситуации постарайтесь найти в себе мужество и придите на помощь даже совершенно постороннему человеку. Ведь самая главная скорая помощь на земле — неравнодушие. И помните, что однажды помощь может понадобиться вам самим.

Полезно знать

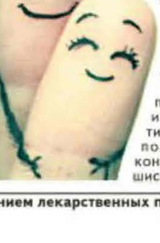
■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ДЕСЕН И НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ВО РТУ, ПОЛОЩИТЕ РОТ 3 РАЗА В ДЕНЬ ВОДОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ СВЕЖЕВЫЖАТОГО ЛИМОННОГО СОКА.

■ ЕСЛИ ЗУБЫ ШАТАЮТСЯ ИЛИ ПОРАЖЕНЫ КАРИЕСОМ, А ДЕСНЫ АТРОФИРОВАНЫ И ВОСПАЛЕНЫ, НАДО 2 РАЗА В ДЕНЬ СЪЕДАТЬ ПО 150 Г ТВОРОГА С ЛИМОНОМ.

■ РАЗБОЛЕЛСЯ ЗУБ? 3 Г НАШАТЫРНОГО СПИРТА СМЕШАЙТЕ С 4 ЧАЙН. ЛОЖКАМИ СВЕЖЕВЫЖАТОГО ЛИМОННОГО СОКА. ЭТОЙ СМЕСЬЮ ПРОПИТАЙТЕ ВАТКУ И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ ЗУБУ.

Засадили занозу...

Прежде чем начинать ковырять место, где прочно обосновалась заноза, внимательно прочтите наши рекомендации. Потому что не так уж просто ее вытащить.



* Прикрепите к кончику занозы (если его можно обнаружить) кусок пластыря или клейкой ленты и сделайте рывок в направлении, противоположном тому, в котором она вонзилась в кожу.

* Если это не помогло, постарайтесь ухватить занозу пинцетом или иглой. Удалять занозу надо при ярком освещении! Иглу и пинцет простерилизуйте 2-3 минуты в кипящей воде, подержите на открытом пламени полминуты или протрите антисептическим раствором. Надавите пальцем на то место, где заноза вошла под кожу, подтолкните ее наружу и одновременно захватите кончик пинцетом. Вытаскивайте занозу под тем же углом, под которым она вошла в тело. Постарайтесь захватить занозу с первого раза, потому что при движении она может рассыпаться на кусочки, которые потом трудно будет удалить.

Если заноза вошла под кожу полностью и за нее нельзя ухватиться пинцетом, воспользуйтесь острым концом иглы, попытавшись приподнять кончик занозы. После ее удаления место травмы промойте антисептиком, при необходимости наложите небольшую повязку.

Вынуть занозу помогут и народные средства:

* обложите ее кусочками сырой луковицы;

* оберните палец свежим листом подорожника;

* натрите на мелкой терке сырую картофелину и накладывайте в виде компресса на занозу.

Обязательно нужно обратиться к врачу, если:

* заноза из стекла;

* заноза вонзилась рядом с глазом или артерией;

* она большая, вонзилась глубоко и раскололась;

* заноза разбухла, что может привести к отеку;

* место травмы покраснело, кровоточит.

При циррозе печени помогают такие травы...

Моему родственнику при циррозе печени и хроническом гепатите помогает сбор таких трав. Брать нужно по одной ложке каждой: зверобой, пижма, тысячелистник, горец птичий (спорыш), череда, цветки ромашки аптечной, корни лопуха, девясила, плоды шиповника (растолочь), лист шалфея. Всего 10 наименований. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — месяц, 7-10 дней перерыв, и опять пейте. Лечение длительное. Потом замените этот состав на другой. Например, возьмите по 1 чайн. ложке ромашки, череды, календулы, зверобоя, мяты, солодки. Залейте 1 л кипятка, 3 минуты кипятите на медленном огне. Укутайте на 4 часа, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды за 15-20 минут. Пейте в течение 2-3 месяцев, 1 месяц — перерыв.

Лечитесь на здоровье.

Эмма Федоровна Грязных, Абаза, Республика Хакасия

На приёме у хирурга

Нужна ли операция?

НУЖНА ЛИ ОПЕРАЦИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ПЕРЕЛОМОВ ИЛИ НОВООБРАЗОВАНИЙ ИЛИ МОЖНО ОБОЙТИСЬ БЕЗ НЕЕ? НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ХИРУРГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ Н. П. МАКАРОВ.

У МЕНЯ ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА...

Что сделать, чтобы кость срослась? Слышала, что иногда это происходит без операции.

О. Васильченко, Саратов

В любом возрасте предпочтительно оперативное лечение перелома шейки бедренной кости. Это сократит сроки выздоровления. Если не оперировать, больной долго останется лежачим, а это чревато возникновением пролежней, которые могут серьезно осложнить жизнь. Если операция противопоказана, например, из-за здоровья пациента или его категорического отказа, советуем больным быть активнее в постели: шевелиться, вертеться, принимать препараты кальция, а их родственникам — обеспечить хороший уход, чтобы предотвратить появление пролежней. Иногда переломы срастаются самостоятельно, однако это происходит очень редко.

КАКИХ ЖДАТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ...

Что делать при закрытом переломе шейки бедренной кости со смещением? Какими могут быть последствия операции и не противопоказана ли она в 67 лет?

И. Н. Родионов, Орловская обл.

При таком диагнозе советуем делать операцию. Смещение отростков без хирургического вмешательства может вызвать такие осложнения, как ранение нервов, сосудов. После операции больные в скором времени начинают самостоятельно сидеть, вставать, вести активный образ жизни, в общем, идут на поправку. Что же касается возраста, то не столько он определяет возможность операции, сколько общее состояние здоровья. Операцию проводят и 90-летним больным, если нет противопоказаний.

СПАЕЧНАЯ БОЛЕЗНЬ У МАЛЫША

Как вылечить спаечную болезнь у трехлетнего малыша? В грудном возрасте он перенес операцию на кишечнике, после чего образовались спайки. В последующие три года ребенок перенес еще три операции. Никакие процедуры эффекта не приносят.

О. В. Прохорова, Пермский край

Спайки — это следствие любой операции. Они могут вызывать непроходимость в кишечнике, вздутие живота. Избавиться от спаек сложно. Во время операции спайки рассекают, но они возникают снова. В трехлетнем возрасте без особой необходимости, такой как непроходимость кишечника, с операцией лучше не спешить и делать ее в 10-15 лет. Причем предпочтительнее лапароскопическое рассечение спаек.

ДИАГНОЗ — НЕПРОХОДИМОСТЬ КИШЕЧНИКА

Мой диагноз — обширный спаечный процесс, непроходимость кишечника. Как нужно вести себя после операции на кишечнике?

И. Н. Жданов, Екатеринбург

Чем активнее, тем лучше. Побольше двигайтесь, занимайтесь гимнастикой, если при этом нет болей. Не забывайте о диете. Ежедневно надо есть больше кисломолочных продуктов, овощей и фруктов, богатых клетчаткой.

АТЕРОМЫ НА ГОЛОВЕ

Как избавиться от атеромы на голове? Можно ли это сделать без операции?

Ольга Васильевна, Красноярск

Атерома — это доброкачественное образование кожи, возникающее при закупорке сальной железы. Единственный метод лечения — полное удаление капсулы новообразования, иначе возможен рецидив. Что же касается мелких атером, которые не воспаляются, можно обойтись без операции.

КАК УДАЛЯЮТ ГЕМАНГИОМУ?

У дочери (9,5 месяца) гемангиома в 1 см. Стоит ли в таком возрасте делать операцию? Как удаляют гемангиому?

Н. И. Проскурякова, Казань

Гемангиома — это доброкачественная сосудистая опухоль. В юном возрасте гемангиомы могут исчезать сами, поэтому хирурги предлагают выждать время. Когда опухоль начинает расти, тогда ее удаляют. Если же она остается прежних размеров или уменьшается, с операцией не стоит торопиться. Любое оперативное вмешательство — это психологическая травма для ребенка. Без особой необходимости делать этого не стоит. Основные методы удаления небольших гемангиом — лазерная деструкция, прижигание азотом, иссечение с наложением швов.

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОМА?

И как ее лечить?

И. Н. Романовская, Чувашия

Остеома — доброкачественная костная опухоль. Она безобидна для человека, если не сковывает его движений, не сдавливает сосудов. Чаще всего остеому наблюдают. Если же она стремительно растет, избавиться от нее поможет только операция.

ЧТО ТАКОЕ КЕРАТОМА?

И как от нее избавиться?

Ирина Васильевна, Пермский край

Кератома — это доброкачественная опухоль на лице или теле. Внешне похожа на чешуйчатую бляшку или узел коричневого цвета, возвышающийся над поверхностью кожи. Основными причинами возникновения кератомы являются старение организма, наследственная предрасположенность, избыток ультрафиолетового излучения. Избавиться от кератомы можно только при помощи операции. Существует несколько способов ее удаления — использование лазера или электротока, обычное иссечение, прижигание азотом.

ОСТЕОХОНДРОМА — ЭТО СТРАШНО?

У сына (16 лет) остеохондрома ребра, находящаяся вблизи позвоночника.

Ирина Н., Краснодарский край

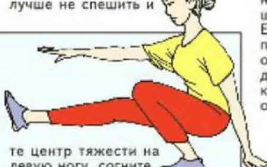
Остеохондрома представляет собой вырост на кости, состоящий из костного основания и хрящевого покрытия. Появляется он как следствие нарушения окостенения скелета. Увеличивается опухоль медленно и чаще всего ее рост прекращается с ростом скелета. Озлокачествляется, но это бывает в 2-5% случаев. Единственным методом лечения является операция. Показана она при быстром росте опухоли, когда остеохондрома мешает движению сустава или позвоночника. В остальных случаях за ней просто наблюдают. После удаления остеохондромы человек здоров. Насколько опасна операция, зависит от того, как близко опухоль находится от жизненно важных органов.

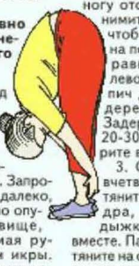
Спайки появляются после любой операции. Они могут вызывать непроходимость кишечника и вздутие живота.

Лечебная гимнастика

Для уставшего позвоночника

Выполняйте ежедневно по вечерам эти упражнения, они занимают всего 15 минут.

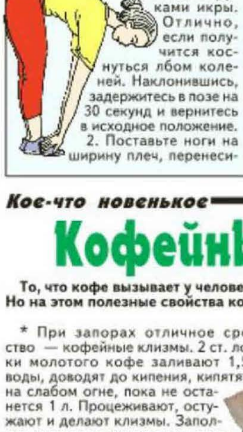


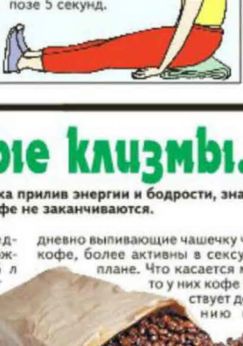


1. Наклонитесь вперед из положения стоя. Если вы достаточно гибки, положите ладони на внешнюю сторону ступней. Если это сложно, положите ладони на колени. Запрокиньте голову назад так далеко, как это возможно. Плавно опускайте туловище, обнимая руками икры. Отлично, если получится коснуться лбом коленей. Наклонившись, задержитесь в позе на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.

2. Поставьте ноги на ширину плеч, перенесите центр тяжести на левую ногу, согните ее в колене. Правую ногу оторвите от пола и поднимите на 90 градусов так, чтобы она была параллельна полу. Для поддержания равновесия обопритесь левой рукой о пол или кирпич для йоги (небольшая деревянная платформа). Задержитесь в этой позе на 20-30 секунд, затем повторите в другую сторону.

3. Сядьте на сложенное вчетверо одеяло, ноги вытяните вперед. Держите бедра, колени, лодыжки и ступни вместе. Пальцы ног потяните на себя, выпрямляя колени. Не опускайте подбородок на грудь. Устремите взгляд вперед, дышите ровно. Оставайтесь в такой позе 5 секунд.





Намотай на ус

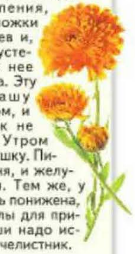
В Германии все люди старше 50 лет обязательно проходят допплеровское сканирование сонных артерий. Такие обследования должны широко проводиться и у нас в стране. Жаль, но многие не знают, что 70% инсультов развиваются без всяких предвестников. Причина — бляшки в сонной артерии. Избежать инсульта можно, если вовремя обратиться к сосудистому хирургу и поставить стент в артерию.

Рецепты народной медицины

ОБОСТРИЛСЯ ГАСТРИТ?

При повышенной кислотности желудочного сока.

В маленькую кастрюльку всыпьте 2 ст. ложки календулы, залейте 1 стаканом кипятка, 10 минут держите на слабом огне и настаивайте 20 минут. Затем процедите, снова доведите до кипения, всыпьте 2 ст. ложки овсяных хлопьев и, когда каша загустеет, добавьте в нее 1 ст. ложку меда. Эту целебную кашу съешьте вечером, и ночью желудок не будет болеть. Утром опять сварите кашку. Питайтесь так 3 дня, и желудок успокоится. Тем же, у кого кислотность понижена, вместо календулы для приготовления каши надо использовать тысячелистник.



СЕРДЕЧНЫЙ БАЛЬЗАМ

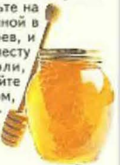
Он полезен тем, кто страдает от стенокардии, аритмии, одышки, ишемии, а также для укрепления сердца.

10 стеблей петрушки с корнями залейте 1 л красного или белого домашнего вина, добавьте 2-3 ст. ложки яблочного уксуса и кипятите на малом огне 10 минут. Добавьте 300 г меда и подержите на огне еще 3-4 минуты. Снимите и разлейте по небольшим бутылочкам. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЛЕПЁШКА ОТ ЗАСТАРЕЛОГО КАШЛЯ

Компрессы делайте на ночь до улучшения состояния.

Смешайте по 2 ст. ложки пшеничной муки, сухой горчицы, подсолнечного масла, меда и водки и разотрите до однородной массы. Затем смесь подогрейте на водяной бане. Полученное липкое тесто равномерно размажьте на марле, сложенной в несколько слоев, и приложите к месту хрипов и боли, сверху накройте полиэтиленом, утеплите и зафиксируйте платком.



- ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ — САМАЯ ТВЕРДАЯ ТКАНЬ, КОТОРУЮ ПРОИЗВОДИТ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ.
- ДЛЯ ЖЕВАНИЯ ХЛЕБА ТРЕБУЕТСЯ УСИЛИЕ В 25 КГ, А ДЛЯ ЖАРЕНОЙ ТЕЛЯТИНЫ — 15 КГ.
- ПО УТРАМ ПОСЛЕ НОЧНОГО СНА ПОЗВОНОЧНИК УДЛИНЯЕТСЯ НА 3 СМ.
- В ПОЛОСТЯХ НОСА И РТА ОБИТАЕТ БОЛЕЕ 300 ВИДОВ БАКТЕРИЙ, НО ТОЛЬКО 10-15 ИЗ НИХ ВЫЗЫВАЮТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ.

Кое-что новенькое　*Сам себе доктор*

Кофейные клизмы... от запора

То, что кофе вызывает у человека прилив энергии и бодрости, знают все. Но на этом полезные свойства кофе не заканчиваются.

* При запорах отличное средство — кофейные клизмы. 2 ст. ложки молотого кофе заливают 1,5 л воды, доводят до кипения, кипятят на слабом огне, пока не останется 1 л. Процеживают, остужают и делают клизмы. Заполнив кишечник жидкостью, надо постараться удержать ее 15 минут, слегка массируя живот по часовой стрелке.

* На Востоке издавна считается, что кофе — мощный стимулятор половой энергии, особенно у людей в возрасте. Так, пожилые женщины, ежедневно выпивающие чашечку черного кофе, более активны в сексуальном плане. Что касается мужчин, то у них кофе способствует достижению и поддержанию эрекции. Дело в том, что содержащийся в кофе кофеин — сильный стимулятор, который обостряет реакцию организма на чувственные раздражители.

* При пищевом отравлении надо выпить 1-2 чашки крепкого черного кофе, чтобы избежать тяжелых последствий. Дубильные вещества, содержащиеся в этом напитке, препятствуют всасыванию в слизистую желудка ядовитых веществ.

* При плохой свертываемости крови раны и порезы надо присыпать размолотым в порошок кофе, который быстро останавливает кровотечение и способствует заживлению.

На приёме у гинеколога

Спрашивали? Отвечаем

ОБНАРУЖИЛИ ПОЛИП...

На шейке матки обнаружили полип. Врач советует срочно удалить. Это действительно необходимо или есть какие-то другие методы лечения?

Н. И. Мизина,
Московская обл.

Полип — одно из самых распространенных доброкачественных заболеваний шейки матки. Он представляет собой образование на ножке или с широким основанием, которое возникает из-за разрастания слизистой оболочки шейки матки. Полипы опасны тем, что могут перерождаться в злокачественную опухоль. Поэтому при их обнаружении врачи рекомендуют операцию (ее проводят с помощью лазера, радионожа, электропетли или криоконструкции), после чего удаленный материал отправляют на гистологическое исследование. Операцию обычно проводят амбулаторно. Уже через 3-4 часа пациентка может идти домой.

ЗАЧЕМ НАБЛЮДАТЬ ЗА ФИБРОАДЕНОМОЙ?

У меня фиброаденома груди. Сказали, что надо наблюдать. А что дает наблюдение? От того, что я буду регулярно делать УЗИ, проблема не рассосется...

Ирина Н.,
Красноярский край

Наблюдение за фиброаденомой подразумевает визиты к маммологу не реже двух раз в год. Регулярный осмотр помогает подтвердить или опровергнуть диагноз, предотвратить неприятности. Фиброаденома сама по себе не опасна. Главное, чтобы она не стала резко расти. Если за короткий срок она значительно увеличилась в размерах, значит, ее лучше удалить. Удаленную фиброаденому исследуют, чтобы исключить вероятность злокачественной опухоли. Если же образование не увеличивается, то опасности оно не представляет и удалять его не нужно.

ОТ КЛИМАКСА ТЕРЯЕШЬ ЗУБЫ?

У меня недавно наступил климакс. Слышала, что потеря зубов после его наступления неизбежна. Можно ли приостановить этот процесс?

Ольга Васильевна,
Екатеринбург

Гормональные изменения, которые происходят с женщинами после 50 лет, могут сказаться на состоянии зубов и полости рта. Иногда женщин беспокоят чувство жжения и сухость во рту. В этом случае врач посоветует специальные лекарства, которые уменьшат эти ощущения. Кроме того, в период климакса и постменопаузы может обостриться пародонтит, истончиться зубная эмаль. Остеопороз начнет подтачивать костную ткань — это, кстати, является противопоказанием для имплантации зубов. Для того чтобы имплантат хорошо прижился, в костях должно быть достаточно кальция. Поэтому профилактика остеопороза важна не только для предотвращения переломов, но и для здоровья зубов.

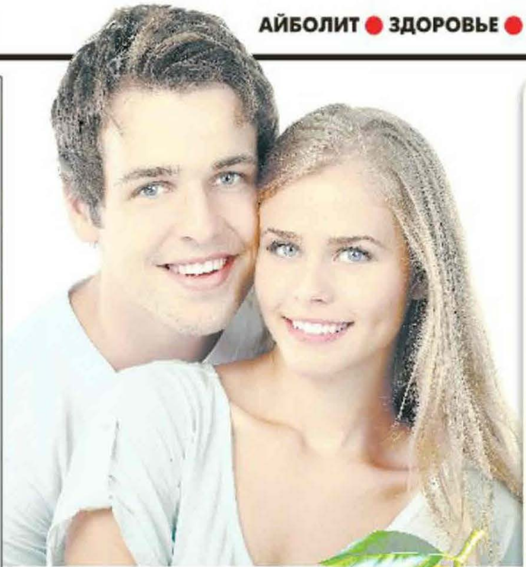
ОПАСНО ЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ МИОМУ?

Насколько опасно не лечить миому матки? Ведь это, кажется, опухоль?

Ксения, Волжск,
Волгоградская обл.

Да, миома матки — это доброкачественная опухоль, и она редко перерождается в раковое заболевание: всего в 1% случаев. Правда, способна доставить немало других неприятностей. Миомы большого размера могут сдавливать соседние органы и нарушать функции пищеварительной и мочевыделительной систем. От этого появляются боли в области прямой кишки, мочевого пузыря, кишечника — в зависимости от того, на какой орган давит миоматозный узел. С «проделками» миомы также нередко связаны запоры, частое или затрудненное мочеиспускание. Узлы миомы могут мешать зачатию ребенка и становятся причиной бесплодия. Опухоль деформирует матку и не дает оплодотворенной яйцеклетке в ней зафиксироваться. В этих случаях миому нужно удалять.

Н. И. Леонтьева,
врач-гинеколог



Пригодится

ПРИ мастопатии 100 г семян укропа сварите в 0,5 л молока, накройте кастрюлю чем-то теплым и настаивайте 2 часа. Затем процедите и выпейте в течение дня в 3 приема за полчаса до еды. Курс лечения — 3 недели, неделя — перерыв, и можно повторить.

ПРИ трихомонадном кольпите листья молодого дуба хорошо помойте, разотрите в кашицу и заверните в марлю. Ежедневно вставляйте тампоны во влагалище на ночь.

ПРИ остром кольпите смешайте 4 части травы душицы, 6 частей коры дуба, 1 часть корня алтея лекарственного. Залейте 5 ст. ложек смеси 1 л кипятка, настаивайте 2-3 минуты, процедите. Используйте теплым для спринцеваний 2 раза в день — утром и вечером.

ПРИ обильных менструациях поможет трава тысячелистника, трава лапчатки гусиной, корень валерианы (поровну). 2 чайн. ложки сбора заварите стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите, пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

ПРИ обильных менструациях 2 ст. ложки сухих или свежих плодов рябины обыкновенной залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания и выпейте готовый настой в течение дня дробными порциями.

Полезно знать

Апельсины помогают при мужских болезнях: воспалении простаты, импотенции, неспособности иметь детей. Ученые доказали, что возможность стать отцом восстанавливается при ежедневном употреблении 250 мг витамина С. Эта доза содержится в 3-4 апельсинах. К тому же это продлевает жизнь на 5-6 лет. Помимо апельсинов мужчинам полезно включать в свой рацион грейпфруты, помидоры, сладкий перец, обычную и цветную капусту, дыню, клубнику, а также продукты из муки грубого помола. А для профилактики аденомы необходимо больше пить воды и фруктовых чаев.

Для вас, мадам — *На каждый день*

Таблетки от зачатия

ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ УДОБНЫ И НАДЕЖНЫ. НО ИХ НАДО ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ.

Препарат назначает только врач-гинеколог после обследования, которое включает УЗИ органов малого таза и гормональное исследование крови, а при необходимости — исследование свертываемости крови, УЗИ молочных желез.

После назначения препарата посетите гинеколога через три месяца, затем через полгода, в последующем не реже двух раз в год. При наличии хронических заболеваний первый осмотр необходим уже через месяц.

Прием оральных контрацептивов начинают в первые дни менструации. Таблетки принимают 21 день, затем делают 7-дневный перерыв. В это время должна прийти менструация. Вне зависимости от того, закончилось кровотечение или нет, на 8-й день начинают принимать таблетки. Причем всегда в одно и то же время, например утром в 8:00. Примечание: некоторые упаковки содержат 28 таблеток. В этом случае перерыв не нужен. После окончания старой упаковки сразу начинайте новую.

Если пропустили прием таблеток, соблюдайте правила. С момента пропуска прошло менее 12 часов? Сразу примите пропущенную таблетку, как только вспомните об этом, а следующую таблетку — в обычное время (даже если это второй раз за день). Если пропуск более 12 часов, примите пропущенную таблетку и используйте дополнительные средства контрацепции (презерватив, спермициды) до наступления следующей менструации.

Если пропустили прием двух таблеток, примите их незамедлительно, а две другие — на следующий день. Например, забыли принять таблетку в субботу и воскресенье — примите две таблетки в понедельник и две во вторник. В этом цикле пользуйтесь дополнительными методами предохранения. Если до конца упаковки осталось не более семи дней, посоветуйтесь с врачом: возможно, схему приема придется изменить.

Если в течение двух часов после приема таблетки появилась рвота, действуйте так же, как и если бы вы не выпили таблетку.

Если случился понос и он длился более суток, в этом цикле потребуются дополнительные методы предохранения.

Некоторые препараты снижают эффективность оральных контрацептивов: противосудорожные (фенобарбитал, дилантин), антибиотики и обезболивающие (анальгин, парацетамол). В таких случаях необходимы дополнительные методы предохранения.

Таблетки от беременности начинают надежно действовать лишь к 14-му дню от начала приема. Если вы впервые начинаете их принимать, в течение первых двух недель дополнительно используйте другие методы контрацепции.

Пока идет привыкание организма к препарату, могут возникнуть тошнота, болезненность молочных желез, мажущие кровянистые выделения. Эти симптомы обычно исчезают спустя 2-3 месяца. Если появились сильная головная боль, боль в груди и ногах, одышка, нарушение зрения, к врачу надо обратиться срочно!

Противопоказано принимать оральные контрацептивы при тромбофлебите, повышенной свертываемости крови, диабете, выкуривании более 15 сигарет в день. И еще помните: оральные контрацептивы не защищают от заболеваний, передающихся половым путем!

Аист на крыше — *Прикинь на себя*

Кручусь-верчусь...

Во время беременности очень важно прислушиваться к шевелению плода. Он очень активно двигается? Часто такую активность провоцирует сама мама.

* Очень громкая музыка, даже если это классика, наверняка разбудит и напугает малыша. И его резкие кувырки — просьба сделать звук тише.

* Подвижность крохи нередко вызвана нехваткой кислорода. Малыш стучит по стенкам матки, тем самым увеличивая приток крови, чтобы с нею получить дополнительную порцию этого важного элемента.

* Любите отдыхать на спине? Однако эта поза не для беременной. В таком положении матка давит на нижнюю полую вену. В результате кровообращение в матке ухудшается. Вот малыш и сигналит вам об этом.

* Обратите внимание: ребенок больше двигается, как правило, во время вашей физической активности. Делаете зарядку, убираете квартиру или гуляете — ваш спортсмен в это время тренирует свои ножки и ручки.

* Калорийная пища тоже стимулирует движения малыша. Он получает энергию и старается ее израсходовать.

* Эмоциональное состояние мамочки передается плоду. Вы огорчаетесь, пугаетесь, сердитесь — и адреналин тут же поступает с кровью в организм крохи, возбуждая его нервную систему. А вот эндорфины (гормоны счастья), наоборот, расслабляют его и дарят ощущение счастья.

Но иногда поведение малыша резко меняется, и тогда вам надо немедленно сообщить об этом врачу. Сделать это необходимо, если:

*** вы не чувствуете никаких шевелений 1-2 дня.** Возможно, вы просто переутомились, и ребенок тоже устал. Но лучше сделать УЗИ;

*** малыш стал слишком активным.** Подобное поведение может быть вызвано резус-конфликтом или недостатком кислорода. А может, плоду не хватает питательных веществ (если у мамы сахарный диабет, анемия, проблемы с сердцем);

*** движения ребенка вызывают у вас боль.** Чаще всего причина этого — хронические заболевания печени, поджелудочной железы, желудка, позвоночника будущей мамы. Врач поможет исправить ситуацию.

И. А. Беркутова,
акушер-гинеколог,
врач I категории

Я лечилась травой боровая матка

У меня было нарушение менструального цикла, страшные боли в животе и пояснице, да и к тому же выделения были обильными. К врачу идти было боязно, и я решила попробовать полечиться травой боровая матка. Она помогает при нарушении цикла, кровотечениях, кисте, миоме, фиброме, спаечных процессах, бесплодии, воспалении и непроходимости труб, воспалении придатков — в общем, настоящая женская травка. Приготовила настойку: 50 г травы боровой матки залила 0,5 л водки, настаивала 2 недели в темном месте и принимала по 30-40 капель 3 раза в день за час до еды. На каждый год болезни нужно выпить 250 мл настойки, например, если у вас бесплодие 3 года, то нужно выпить 750 мл настойки. Мне лечение помогло избавиться от проблем.

Е. Н. Крылова,
Йошкар-Ола

РАК ПРОСТАТЫ

ЕСЛИ ВАШ ОТЕЦ ИЛИ БРАТ БОЛЕЛИ РАКОМ ПРОСТАТЫ, ВЫ ТОЖЕ РИСКУЕТЕ ЗАБОЛЕТЬ. В СЕМЬЯХ, ГДЕ РАК ПРОСТАТЫ ПОРАЖАЛ МУЖЧИН НЕСКОЛЬКИХ ПОКОЛЕНИЙ, ВЕРОЯТНОСТЬ БОЛЕЗНИ ВЫШЕ ДАЖЕ У МОЛОДЫХ МУЖЧИН.

— Что собой представляет железа и какова ее функция?

— Простата, или предстательная железа, расположена в малом тазу у мужчины книзу от мочевого пузыря, кпереди от прямой кишки, охватывая со всех сторон отделы мочеиспускательного канала. Вот почему простата относится к внутренним половым органам. Основные ее функции — производить семенную жидкость (до 30% от общего объема) и участвовать в акте семяизвержения. Простата имеет прямое отношение к способности мужчины удерживать мочу. Для многих мужчин диагноз рак простаты страшен не только тем, что он угрожает жизни, но и из-за угрозы потери контроля над мочеиспусканием и полового бессилия.

Но если рак простаты обнаружен рано, мужчина имеет все шансы на выздоровление с минимальными и кратковременными потерями после хирургического вмешательства. Излечиться от рака, который распространился за пределы простаты, значительно труднее. Заподозрить рак простаты не так-то просто потому, что это заболевание на ранних стадиях часто протекает без каких-либо симптомов. Именно по этой причине у каждого второго больного раком простаты он не диагностировался до тех пор, пока опухоль не распространилась за пределы простаты. Ваше спасение — регулярно ходить на прием к урологу — 2 раза в год, как женщины ходят на профилактический осмотр к гинекологу.

— Какие симптомы должны заставить мужчину срочно обратиться к урологу-онкологу?

— Признаки рака простаты похожи на признаки гиперплазии (разрастание) простаты. Это: внезапная потребность мочиться; трудности с началом мочеиспускания; боль в течение мочеиспускания; слабый поток мочи; ощущение того, что мочевой пузырь не опустошен после мочеиспускания; частые ночные мочеиспускания; кровь в моче; болезненная эякуляция; потеря аппетита и веса.

— Существуют ли факторы риска для появления рака простаты?

— Возраст. С возрастом риск заболеть раком простаты возрастает. 80% мужчин с диагнозом рак простаты старше 65 лет.

Наследственность. Если ваш отец или брат болели раком простаты, вы тоже рискуете заболеть. В семьях, где рак простаты поражал мужчин нескольких поколений, вероятность болезни выше даже у молодых мужчин.

Диета. Доказано, что длительное употребление жирной пищи увеличивает риск заболевания, так как жирная пища усиливает выработку гормона тестостерона, а это, в свою очередь, — раковых клеток простаты.

— Какие методы диагностики помогают выявить рак простаты?

— Обязательным является пальцевое ректальное исследование предстательной железы. Именно так можно выявить уплотнения простаты. Если врач обнаружил их, то у него возникает подозрение на злокачественную опухоль, и он обязательно осматривает состояние лимфоузлов.

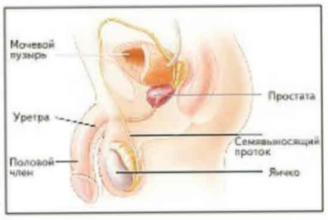
* **Определение уровня ПСА** (простатспецифического антигена) крови сейчас является основным методом ранней диагностики рака предстательной железы. Но верить ему не всегда можно. ПСА повышается и при различных воспалительных процессах в простате, аденоме простаты, после полового акта и различных вмешательств. Однако часто именно это единственный симптом, который позволяет заподозрить наличие злокачественной опухоли простаты.

* Следующим этапом диагностики после ПСА крови является **УЗИ предстательной железы ректальным датчиком.** УЗИ покажет объем предстательной железы, выявит уплотнения и узловые образования. Кроме того, УЗИ простаты точнее, чем пальцевое ректальное исследование, определяет стадию рака простаты.

* **Биопсия предстательной железы** — основной метод, подтверждающий диагноз рака простаты (то есть раковые клетки обнаружены). Чаще всего биопсия простаты выполняется под УЗИ-контролем. При помощи специального инструмента, введенного через прямую кишку, доктор отщипывает несколько кусочков железы из разных участков и отправляет их в лабораторию на гистологическое исследование. При наличии узлового образования обязательно берутся участки и из этой зоны. Если при биопсии получен отрицательный результат, но в течение нескольких месяцев сохраняется увеличенный уровень ПСА, то проводится повторная процедура. Если же биопсией подтвержден диагноз рак простаты, важно определить, как далеко распространилась опухоль и куда именно ушли метастазы. Для этого применяют рентгенологическое исследование костей. Рак простаты имеет тенденцию распространяться сначала к костям, которые находятся рядом с простатой (бедренные кости), и к позвоночному столбу.

* **Ультразвук.** Он обнаруживает присутствие рака в пределах простаты и может показывать, вторгся ли рак в близлежащие ткани вокруг нее.

* **Рентген органов грудной клетки.** Рентгеновский снимок может показать, распространился ли рак к легким.



* **Компьютерная томография** производит трехмерное изображение органов. Эти изображения помогают обнаружить патологические изменения лимфатических узлов в тазу и брюшной полости. По этому симптому можно заподозрить рак простаты.

— Какое лечение предлагают больному при раке простаты?

— Выбор метода зависит от возраста больного, степени развития опухоли, наличия метастаз.

* **Хирургическое удаление предстательной железы.** Наиболее эффективный способ борьбы с раком — удалить всю железу. Эта операция называется радикальной простатэктомией. Исследования показывают, что рак возвращается почти у 30% мужчин, подвергшихся этой операции. Тем не менее операция имеет лучшие отдаленные результаты, чем любые другие виды лечения.

* **Лучевая терапия.** Ее суть: рентгеновскими лучами убивают раковые клетки. Радиация также используется для борьбы с раком, который распространился за пределы простаты. Уничтожаются злокачественные клетки — уменьшается опухоль.

* **Криотерапия раковых клеток (лечение холодом).** Этот способ лечения рака состоит в том, чтобы заморозить простату, используя лечение холодом. При криотерапии в простату вводят металлический проводник, по которому к железе подводят жидкий азот. Воздействие на опухоль крайне низкими температурами приводит к гибели раковых клеток. К сожалению, одна процедура не всегда убивает раковые клетки и требует повторения. Импотенция является частым осложнением этого метода лечения.

* **Гормональная и химиотерапия.** Мужские половые гормоны способствуют росту злокачественных клеток в простате, значит, надо уменьшить их содержание в крови. Этот метод часто используют в сочетании с хирургическим лечением. При приеме гормональных препаратов у мужчин могут появиться: снижение полового влечения и ухудшение качества эрекции; увеличение, набухание, а иногда и болезненность молочных желез; периодически появляется ощущение горячих приливов к лицу и верхней половине туловища.

— Можете назвать типичные осложнения рака простаты?

* **Распространение рака.** Рак может распространяться в близлежащие органы и кости. Это является угрозой для жизни.

* **Боль.** Хотя рак простаты на ранних стадиях не вызывает болей, но, как только опухоль разрастается к близлежащим костям, появляются выраженные боли.

* **Недержание мочи.** Около 10% больных после операции по поводу рака простаты страдают недержанием мочи, но со временем это проходит. Если же недержание мочи продолжается по крайней мере год без улучшения состояния, доктор может предложить операцию по внедрению искусственного сфинктера, который помещают вокруг уретры или основы мочевого пузыря, чтобы управлять потоком мочи. К сожалению, пока подобную операцию выполняют только в клиниках Санкт-Петербурга.

* **Импотенция (эректильная дисфункция).** Она может быть результатом болезни или лечения, в том числе операции и лучевой терапии.

* **Депрессия.** У многих больных после постановки диагноза рак простаты появляется депрессия.

Осложнения от рака простаты связаны и с самой болезнью, и с лечением. Больше всего мужчины, болеющие раком простаты, опасаются, что хирургическое лечение повлечет за собой недержание мочи или импотенцию. К счастью, это бывает не всегда. Кроме того, существуют различные терапевтические способы, которые помогают справиться с этими возможными осложнениями.

И. А. Сальников,
уролог-онколог,
кандидат мед. наук

Что надо есть, чтобы не болеть

Меньше мяса и больше овощей

Единственным известным на сегодняшний день фактором, влияющим на частоту развития рака простаты, является питание.

Исследования показали, что мужчины, употребляющие в пищу блюда из помидоров не менее 5 раз в неделю, на 40% реже болеют раком предстательной железы. Дело в том, что в помидорах и продуктах из них — кетчупе, томатном соке, томатном супе — содержится природный антиоксидант ликопин, который способен тормозить развитие рака простаты и других злокачественных опухолей. Так что для профилактики рака простаты ешьте меньше мяса и больше помидоров!

Японцы, пока они живут в Японии и употребляют в пищу мало мяса, практически не болеют раком простаты. Но как только они переезжают, например, в Россию, начинают болеть раком простаты так же часто, как и россияне.

От простатита

ОДНУ столовую ложку измельченного корня лопуха большого залейте 0,5 л воды, кипятите 10 минут, процедите и пейте по 2-3 ст. ложки 4 раза в день перед едой.

ОДНУ чайн. ложку семян аниса залейте 1 стаканом кипятка, после охлаждения процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ДВЕ столовые ложки семян крапивы залейте 1 стаканом виноградного вина, варите 5 минут на слабом огне и принимайте по 1/4 стакана перед сном.

ОДНУ столовую ложку шишек хмеля и 3 ст. ложки травы пустырника залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 6 часов, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ кору осины (10 ст. ложек) залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, процедите. Принимайте настойку по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, пока она не закончится.

Проверено на себе

Конский каштан от аденомы и простатита

С помощью настойки кожуры плодов каштана конского я сумел остановить развитие аденомы простаты. Пишу рецепт. 25 г кожуры плодов каштана залейте 250 мл спирта, настаивайте 10 дней, затем процедите. Принимайте 2 раза в день (перед обедом и ужином) по 10 капель. Курс лечения 20 дней, перерыв 10 дней. Затем курс лечения повторите снова. Желательно провести подряд до 10 курсов. Или измельчите 40 г кожуры плодов конского каштана, залейте 0,6 л кипятка. Затем кипятите на медленном огне до тех пор, пока не останется 200 мл. Настаивайте 12 часов, процедите. Пейте по 30-40 капель после еды 3 раза в день. Моему соседу это снадобье помогло при хроническом простатите, да и аденома предстательной железы уменьшилась.

Илья Петрович Сарычев,
Рязань

За три недели магнит справился с аденомой

Ходил в поликлинику к урологу, но назначенное им лечение не помогло, да и таблетки покупать на мою мизерную пенсию трудно. Я брал 2 магнита размером 75х12 мм и прикладывал ближе к заднему проходу на 2 часа перед сном. Уролог очень удивился, так как опухоль рассосалась. За 3 недели мой магнит справился с аденомой. При нарушении мочеиспускания мне помогает морковная ботва. Запариваю ее и пью как чай. А от болей внизу живота избавляюсь с помощью нагретого красного кирпича. Кладу его на больные места, и боль уходит.

Николай Матвеевич
Лупашко, Волгоград

Что это такое — эпидуральная анестезия

Один укол — и боли нет

ПОВОД ДЛЯ РОДОВ С АНЕСТЕЗИЕЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОСЕРЬЕЗНЕЙ, ЧЕМ «Я БОЮСЬ БОЛИ».

— В каких случаях доктор может порекомендовать роды «с уколом»?

— **Кесарево сечение.** Какими бы ни были показания к операции, местная анестезия намного лучше общей. Вариант, когда малютка находится с кем-то другим, пока мама приходит в себя от наркоза, остался в прошлом. Эпидуральная анестезия позволяет не разлучать маму с малышом даже на секунду.

Отслоение сетчатки. Обезболивание делают, когда маме нельзя тужиться. Не секрет, что большая нагрузка приходится именно на глаза. В результате иногда происходит отслоение сетчатки. Эпидуральное вмешательство помогает избежать осложнений. Врачи продлевают действие анестетика до конца родов, а не до потуг.

Высокое давление у мамы. При артериальной гипертонии роженице, скорее всего, обезболивания не избежать. Ведь поддержание уровня артериального давления в норме — одно из преимуществ анестезии.

Непродуктивные схватки. Бывает, что врач вынужден проводить обезболивание. Оно способствует раскрытию шейки. Анестезиолог введет столько лекарства, сколько нужно, чтобы начались потуги. Маме придется потрудиться для того, чтобы кроха появился на свет.

— Не может ли эпидуральная анестезия травмировать спинной мозг?

— Мозг в процедуре вообще не задействован. Укол делается между оболочками, окружающими спинномозговой канал. Лекарство, которое вводится, действует не на спинной мозг, а на корешки, отходящие от него. Препарат не дает им передать в мозг сигнал боли.

Технически анестезия сложна — врачу нужно попасть иглой в эпидуральное пространство в подходящее время. Он должен вписаться в процесс родов и не ускорить их.

— Как вообще протекает процесс эпидурального обезболивания?

— Когда анестезиолог поймет, что пора действовать, он продезинфицирует спину йодом. Затем маму попросят сесть, слегка согнувшись. Как вариант — свернуться калачиком на кровати. Наконец наступает самый ответственный момент. Пока врач вводит иглу, нужно замереть и не шевелиться (схватки усложняют задачу). Не бойтесь, вы не почувствуете укола.

Обязательно сообщите врачу о том, нет ли у вас аллергии на лекарства. Это поможет ему правильно выбрать препарат для анестезии с минимальными последствиями.

После этого доктор через иглу проведет в эпидуральное пространство катетер. Именно по нему станет поступать лекарство. Потом иглу вынимают, а катетер закрепляют на спине пластырем.

Эффект от процедуры ожидайте спустя 10-20 минут. Лекарство начинает действие, боль уходит. Остальные ощущения зависят от особенностей организма. Некоторые мамы не чувствуют вообще ничего. Кто-то — лишь легкое сдавливание внизу живота. Иные ощущают боль, но совсем небольшую.

Количество лекарства рассчитывает анестезиолог. Если обезболивание дается лишь на время схваток, то вводят небольшую дозу. Его действие быстро заканчивается, вы сможете тужиться самостоятельно.

— Каких неприятностей ждать от этого укола?

— Врач избавит роженицу от катетера сразу после родов. Однако последствия эпидурального вмешательства могут дать знать себя уже через несколько часов. Анестезия на время кесарева сечения пройдет не так быстро, как обезболивание лишь на время схваток.

Боль в спине после укола объяснима. Все-таки инъекция, пусть даже тонкой иглой, оставляет в тканях след. Нужно подождать, чтобы он затянулся. Однако через неделю вы и не вспомните, куда именно делали укол. Головные боли тоже могут быть следствием анестезии. Избавиться от них поможет постельный режим. Прохладные компрессы на лоб прекрасно снимают неприятные ощущения. В миску, где смачиваете марлю, добавьте несколько капель лимонного масла. А еще массируйте виски по часовой стрелке. Низкое артериальное давление тоже частый спутник эпидуральной анестезии. Ситуацию исправит чай. Но порой без помощи врачей не обойтись. Вам могут поставить капельницу, чтобы цифры на тонометре нормализовались. Да, все это неприятно, но зато временно. Главное, что малыш рядом с вами!

И. С. Ветров,
анестезиолог,
врач I категории

- ПРИ ТОКСИКОЗЕ БЕРЕМЕННЫХ НАДО ЕСТЬ СЫРЫЕ ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ И ПИТЬ ЧАЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ ИМБИРЯ НА КОНЧИКЕ НОЖА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.
- ЛЮБИТЕЛЬНИЦАМ КОФЕ СЛОЖНЕЕ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ОГРАНИЧИВАТЬСЯ ОДНОЙ ЧАШКОЙ В ДЕНЬ ИЛИ ПЕЙТЕ КОФЕ БЕЗ КОФЕИНА.

Знаете ли вы, что...

● Женщины, которые во время беременности едят много яблок, защищают своих будущих детей от бронхиальной астмы. Дело в том, что в яблоках содержатся особые вещества, которые положительно влияют на развитие дыхательной системы и защищают легкие от инфекций.

● Чем позже рожает женщина, тем меньше вероятность развития рака яичников. У женщин, родивших в возрасте до 25 лет, вероятность заболеть снижается на 16%, а у тех, чьи роды пришлись на возраст от 26 до 30 лет, — на 45%. Количество детей — тоже важный фактор. Те, у кого больше четырех детей, болеют раком яичников гораздо реже.

● Ученые выяснили причину, почему женщинам в позднем возрасте тяжелее зачать ребенка. В среднем женщина рождается с 300000 потенциальных яйцеклеток. К 30 годам она теряет до 90% своего запаса яйцеклеток, а к 40 годам у нее остается лишь 3% яйцеклеток. Их качество также заметно снижается с возрастом, а это приводит к рождению менее здоровых детей.

Ёшкин кот!

Всем бухгалтерам грозит бесплодие

Уже после 2-3 лет работы, связанной с необходимостью считать чужие деньги, у каждой пятой женщины нарушается месячный цикл, а у каждой восьмой исчезает овуляция.

Российские медики определили причину бесплодия у женщин. На V Международной конференции «Современные вопросы акушерства и гинекологии» приведена сенсационная статистика: женщины, работающие в финансовой сфере, по бесплодию вышли на первое место. Рекордсменками по бездетности 10 лет назад были работницы метрополитена, трамвайных и троллейбусных депо. Они болели больше всех — медики связывали это с мощными электромагнитными полями, вибрацией, шумами, вредным микроклиматом на работе, причем заболеваемость у них зависела от стажа: после 10 лет работы возникали кольпиты, аднекситы, нарушался менструальный цикл.

В последнее время пациентками гинекологов чаще всего становятся женщины 25-40 лет: экономисты, бухгалтеры, кассиры. Выяснилось, что уже после 2-3 лет работы, связанной с необходимостью считать чужие деньги, у каждой пятой женщины нарушается месячный цикл, а у каждой восьмой исчезает овуляция. Как объяснить это с медицинской точки зрения? Возможно, причина бесплодия женщин — бухгалтеров и кассиров — в том, что их мозг работает по мужскому типу: активнее левое полушарие, ответственное за точность, расчет, способность рационально мыслить, а также в длительном нахождении в статической позе — это нарушает прилив крови к половым органам. А постоянный подсчет чужих денег вызывает подсознательную зависть, нервное напряжение, стресс. Ежедневное повторение этой ситуации действует на участки мозга, отвечающие за сексуальность.

Намотай на ус

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БЕРЕМЕНЕТЬ ВО ВРЕМЯ ОБОСТРЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ И ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, В ТЕЧЕНИЕ ГОДА ПОСЛЕ КАКИХ-ЛИБО ХИРУРГИЧЕСКИХ (ПОЛОСТНЫХ) ОПЕРАЦИЙ, ВО ВРЕМЯ РЕЗКОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА И ПРОВЕДЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КУРСОВ ЛЕЧЕНИЯ: ХИМИОТЕРАПИИ, ОБЛУЧЕНИЯ И ПРИЕМА ПРЕПАРАТОВ, ПРОТИВОПОКАЗАННЫХ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ.

Малыш уже дома?

Самая хорошая мама на свете

Готовясь к рождению малыша, вы покупали погремушки, бутылочки, соски. Но крохе важно совсем другое: спокойная, отдохнувшая мама, у которой много вкусного молока.

В вашей жизни случилась огромная радость, которая растет каждый день в прямом и переносном смысле, поэтому ничто не должно омрачать ваших будней. Вы сейчас должны угадывать все желания малыша, помогать его адаптации в новом мире, но не забывать и о себе.

* Если хочется спать, прилягте с младенцем, дав ему грудь, и попросите ваших родных изредка заглядывать в спальню. Ведь вам еще надо привыкнуть к тому, что крохотный малыш сопит у вашей груди. В первые две недели старайтесь спать тогда, когда спит малыш. Не можете спать? Тогда просто лежите, закрыв глаза. Вам просто необходим полноценный отдых! Вязание, наглаживание детского белья, уборка квартиры подождут. Вы — самая-самая хорошая мама на свете, даже если не успеваете погладить ползунки! Ваши тепло и любовь, спокойствие и прекрасное самочувствие гораздо важнее для малыша, поскольку он должен кушать «счастливое» и «спокойное» молоко.

* Попросите ваших домашних обеспечить тишину и покой, когда вы отдыхаете.

* Старайтесь не кормить кроху, включив телевизор, где идут новости или будоражащий кровь триллер. Смотрите только веселые фильмы!

* Мобильного телефона во время кормления не должно быть рядом.

* Объясните родственникам: никаких «разборов полетов» над кроваткой новорожденного происходить не должно! Детские неврологи не согласны с мнением, что «ребенок должен спать при громко работающем телевизоре».

* Избегайте праздных посетителей. Не позволяйте даже родной маме рассказывать что-нибудь ужасное о том, что бывает с детьми, если... Решительно и спокойно скажите: «Все это не имеет отношения к моему ребенку!»

* Избегайте любых разговоров и информации, которая вас нервирует.

Помните, что ребенку нужна здоровая и счастливая мама, а не ваши героические жертвы. Не доводите себя до такого состояния. Если не выспались ночью, спите вместе с ребенком днем. Носите малыша на себе, в «кенгуру», кормите по требованию — чем лучше вы подстроитесь друг под друга, тем меньше он будет плакать, а вы — волноваться. Привлекайте близких к домашним делам и прогулкам. Не стесняйтесь объяснять им, что их помощь необходима.

ОСОБЕННО РИСКУЮТ ДЕВОЧКИ

Наиболее физиологично, когда младенец при рождении прокладывает себе дорогу головой. Ваш малыш совершал этот путь тазом вперед? В первый же месяц покажите его детскому ортопеду, чтобы исключить дисплазию — врожденное недоразвитие тазобедренных суставов. Половина деток с этим диагнозом прошла через тазовое предлежание! Особенно рискуют девочки — у них дисплазия встречается в 5 раз чаще, чем у мальчиков. Чем раньше она обнаружена, тем легче поддается лечению.

ОТ КОФЕ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

Ученые из Стокгольма провели исследование о влиянии употребления кофе на невынашиваемость беременности.

Так, при употреблении двух-трех чашек кофе в день риск выкидыша возрастает на 30-40 процентов, а если будущая мать позволяла себе четыре чашки в день, риск удваивался.

Авторитеты дают советы

Чтобы не было в доме войны

ПОСТАРАЙТЕСЬ УБЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ЕЖЕДНЕВНОЙ НЕРВОТРЕПКИ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ЕМУ ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В БУДУЩЕМ. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

1 **Будите своего ребенка правильно.** Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не корите за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали.

2 **Не торопите.** Умение рассчитывать время — ваша задача, и если это плохо удается, это не вина ребенка.

3 **Не отправляйте малыша в школу без завтрака:** до школьного завтрака ему придется много поработать.

4 **Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая:** «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и так далее. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов — у него впереди трудный день.

5 **Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?».** Встречайте ребенка после школы спокойно, без крика. Не обрушивайте на него тысячу вопросов. Не спрашивайте с порога, какую отметку получил, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня и многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте — это не займет много времени.

6 **Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь.** Пусть успокоится, тогда расскажет все сам.

7 **Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку.** Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка. Кстати, всегда нелишне выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.

8 **После школы не торопите ребенка садиться за уроки.** Ему необходимо 2-3 часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков — с 15 до 17 часов.

9 **Не заставляйте делать уроки в один присест.** После 15-20 минут занятий необходимы 15-20-минутные переменки. Лучше, если они будут подвижными.

10 **Во время приготовления уроков не сидите над душой.** Дайте ребенку возможность работать самому. Но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если что-то не очень получается) необходимы ребенку.

11 **Найдите в течение дня хотя бы полчаса только на общение с ребенком.** Не отвлекайтесь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

12 **Помните, что в течение учебного года есть критические периоды,** когда учиться сложнее. Ребенок быстро утомляется, у него снижается работоспособность. Это происходит в первые 4-6 недель — для первоклассников; 3-4 недели — для учащихся 2-4 классов; конец II четверти; первая неделя после зимних каникул, середина III четверти. В эти дни будьте особенно внимательными к ребенку.

13 **Верьте своему ребенку,** если он будет жаловаться на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это связано с трудностями в учебе. Возможно, есть смысл разрешить день не пойти на занятия — пусть малыш отдохнет.

14 **Учтите, что даже «совсем большие дети» (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8-летнему ребенку) очень любят сказку перед сном.** Это успокаивает детей, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Не вспоминайте перед сном неприятности, не выясняйте отношения, не обсуждайте завтрашнюю контрольную. Завтра новый день, и вы должны сделать все, чтобы ваш ребенок прожил его без нервотрепки и нотаций.

**Н. Г. Нугаева,
детский
психолог**

Чем больше скандалов в семье, тем чаще у детей от 9 месяцев до 1,5 года развиваются тяжелые нарушения сна.

Намотай на ус

● Появление детей-тиранов — не что иное, как ответная реакция на родительскую деспотию. Помните, что для нормального развития малышу необходимо признание его равноправной личностью.

● Недопустимо, когда малыша наказывают за то, что вчера было поводом для похвалы. Грамотно используйте поощрения и замечания. Не требуйте от ребенка невозможного, поскольку он заведомо разочарует вас.

● Не сравнивайте сына или дочь с другими детьми (хотя бы вслух). Отдельный совет мамам: не бойтесь доверять своим чувствам или велению сердца. Почаще вспоминайте пословицу: «Господь Бог не мог поспеть везде и повсюду, поэтому он сотворил матерей».

Европейская клиника "Сиена-Мед"®
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. [illegible] www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ!
РЕКЛАМА С 198

Будь начеку!

Зима — пора простуд и вирусов

От них чаще всего страдают дети, особенно, если уже заболел взрослый — папа или мама. Как уберечь малыша?

Если ваш ребенок пока не ходит в детский сад, не общается с посторонними, то инфекцию ему могут принести взрослые. Особенно опасна простуда для грудничков. Для них даже обычный невинный насморк — серьезное заболевание. И даже не потому, что может дать какие-то осложнения. Он мешает самому важному делу — сосать мамино молоко!

Если же кто-то из взрослых членов семьи все-таки заболел, соблюдение простых правил убережет вашего малыша от инфекции.

* Конечно, лучше всего ребенка полностью изолировать. Но что делать, если заболела мама, без которой кроха никак не может? В таком случае общаться с ребенком маме нужно в специальной маске. Менять маску надо каждые два часа.

* Желательно, чтобы малыш спал в отдельной комнате или хотя бы в отдельной кроватке, а не в постели родителей.

* Обязательно стерилизуйте детскую посуду, ни в коем случае не пользуйтесь взрослыми ложками и чашками, особенно если из них пил больной член семьи.

* Проветривайте всю квартиру, хотя бы каждую комнату по очереди, чтобы избежать сквозняков. Делайте это как можно чаще! Минимум — 2-3 раза в день по 10-15 минут.

* Как можно больше гуляйте с малышом на свежем воздухе.

* Ежедневно (а лучше — дважды в день) делайте влажную уборку в детской и во всех комнатах, где находится малыш. Причем мойте полы не просто водой, а со слабым раствором хлора (можно разводить отбеливатель «Белизна» или «Доместос»).

* Очень хорошо убивают микробы чеснок и лук. Они выделяют вещества-фитонциды, которые вирусы и микробы просто терпеть не могут! Поставьте в детской чашку с нарезанным чесноком и луком (можно неподалеку от детской кроватки). Запах, конечно, будет соответствующий, но придется потерпеть. Зато это значительно снизит для малыша риск заболеть.

* Перед выходом из дома намажьте носик малыша изнутри оксолиновой мазью.

Полезно знать

Чтобы защитить себя и своего ребенка от ОРВИ и гриппа в сезон простуд, чаще промывайте нос. Дело в том, что вирусы гриппа и ОРВИ сначала попадают на слизистую носа. Затем в течение 4-8 часов они активно размножаются и впоследствии проникают в кровь. Чтобы не дать микробам ни малейшего шанса начать свое наступление, вернувшись с улицы домой или сразу после контакта с заболевшим промывайте нос себе и своему любимому чаду теплой водой. Рискованно промывать нос лишь детям до 4 лет — это может спровоцировать отит. Дело в том, что слуховая труба у малышей широкая и короткая, поэтому жидкость может легко в нее попасть. Однако после 4 лет слуховая труба удлиняется, и этот риск сводится к нулю.

«ГАРМОНИЯ» ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ
Аппарат «Гармония» (биокорректор) - для усиления иммунитета и очищения крови. Применяется при 70 видах недугов. Служит свыше 30 лет. Комплексно восстанавливает иммунитет и биоэнергетику человека. Очищает любые жидкости, воду. Убирает СХУ, корректирует вес и фигуру – секрет здоровья и долголетия. Людям после 25 лет рекомендуем покупать 2 «ГАРМОНИИ». Стоимость: 2 шт. – 3500 руб. (включая почту), 1 шт. – 1700 руб. Не является лекарственным средством
•Научные труды: Двойрин Г.Б. - «Виталогия» - 3 книги - 600 руб.; Павлов В.И. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Липовский Ю.О., Стоун Дж. (3 книги цветн.) - 350 руб за 1 шт.; Неумывакин Ю. - (6 книг) - 600 руб. за 1 шт. **Новинка!** Багиров З.М. (6 книг) - 600 руб за 1 шт.; Пучко Л.Г. (6 книг) - 700 руб за 1 шт.; Исаченко М.Г. - 3 брош. - 300 руб.; Коновалов С.С. - (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Справочники о минералах и любые другие книги на заказ.
• Маятник и инструкция к нему — 300 руб. (со схемами — 500 руб.). • Нефритовая подушка — 1000 руб. и 1500 руб. • Разнообразные массажеры, 12 видов — 300-500 руб. • Набор для очистки воды (срок работы 5 лет) — кремний, шунгит, кварц в одном — 600 руб за 1 шт. • Биокорректор «Биомаг» (кулон) - кристаллы меди магнитные — 3500 руб., антихрап, медные пластины и браслеты — 500-1000 руб., гармонизаторы - цилиндры фараона - от 1000 руб. • Пирамиды, шары, браслеты, подвески, бусы, авторские работы и на заказ.
ИП Ковалевич Игорь Евгеньевич. 192037, г. Санкт-Петербург. Набережная Обводного канала, 5/20. ОГРН 304390627300202
Вся гамма натуральных камней «Мир камня» - свыше 1000 наименований (заказ по телефону)
Минимальный заказ - 2600 руб.
Тел.: 8 (911) 939-05-34, 8 (962) 704-32-12
Заявки направлять по адресу: 192076, Санкт-Петербург, М-076, до востребования, Исаченко Михаилу Г.
E-mail:garmonija777@yandex.ru
РЕКЛАМА С 201

■ ДЕТЕЙ В ЩЕКИ НЕ ЦЕЛУЙТЕ, А ТО ЗУБЫ НЕ СКОРО БУДУТ РЕЗАТЬСЯ.

■ ЕСЛИ ПРИ КРЕЩЕНИИ У РЕБЕНКА РУКИ СЖАТЫ — БУДЕТ СКУПОЙ, ЕСЛИ НЕТ — ДОБРЫЙ.

■ КОГДА РЕБЕНОК СПИТ, НЕЛЬЗЯ СМОТРЕТЬ НА НЕГО, А ТО ПУГЛИВ БУДЕТ.

ВАША НОВАЯ ЗАЩИТА
от насморка, простуд и гайморита
www.dolphin.ru
Здоровье начинается с дыхания – с этой истиной трудно не согласиться. Специально для защиты от насморка, простуды и поддержания здоровья органов дыхания была разработана серия средств «Долфин», а также Дыхательный тренажер Фролова. Их легко и удобно применять в домашних условиях.
❶ «Долфин» для взрослых.
Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 2 г средства для промывания.
При промывании носа «Долфином» промывающая жидкость поступает в одну ноздрю, полностью очищает всю слизистую, и вытекает из другой, унося вирусы, бактерии и аллергены.
❷ «Долфин» для детей.
Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 1 г средства для промывания.
Рекомендован детям с 4-х лет. «Долфин» безболезненно устраняет патологическое содержимое со слизистой носа. Полное регулярное промывание носа решает проблему с аденоидами.
❸ Расходное средство «Долфин».
Наборы из 30 пакетиков по 2г и 1г (для взрослых и детей).
В составе только натуральные компоненты: минералы, экстракты шиповника и солодки. При растворении в воде получается раствор, близкий по составу плазме крови, а значит, «родственный» организму.
❹ Дыхательный тренажер Фролова.
Рекомендован при бронхите, гипертонии, бронхиальной астме, для профилактики заболеваний дыхательной системы.
В результате использования восстанавливается бронхиальная проходимость, нормальная вентиляция легких и газообмен, а также улучшается обмен веществ.

Продается в аптеках
РЕКЛАМА С 200
www.breathing.ru
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
Перед применением необходимо изучить инструкцию по медицинскому применению. Рег. удостов. Министерства здравоохранения Республики Казахстан: РК-ИМН-5№000348 от 24.06.2010 г., РК-ИМН-5№000315 от 24.06.2010 г., РК-МТ-5-№ 001842 от 12.02.2007 г., РК-МТ-5№005459 от 22.12.2011, Устройство оториноларингологическое для промывания индивидуальное «Долфин», емкостью 240(120) мл, в комплекте со средствами для промывания; Средство для промывания Устройства оториноларингологического для промывания «Долфин»; Ингалятор-тренажер индивидуальный (Дыхательный тренажер Фролова) Производитель: ООО Фирма «Динамика», Россия, 630100, г. Новосибирск, 1-й пер. Пархоменко, 14. ОГРН 1075404018370

Конкурс на лучшее письмо!

Много лет мне прописывали йодистые таблетки, а потом вдруг оказалось, что в организме избыток йода...

В 1999 году у меня обнаружились проблемы с щитовидкой. Я страдала бессонницей, сдавливало горло (были частые спазмы). Причем ни один врач — ни терапевт, ни эндокринолог — не сказали, что ее надо проверить, хотя прописали йодистые таблетки, но они не помогали. Пока я сама не прочитала в «Айболите» об этой болезни.

ПОШЛА в поликлинику, сделала УЗИ щитовидки, сдала все анализы. С результатами и пошла к эндокринологу. Они его озадачили, и он сказал, что надо срочно ехать в Воронеж на операцию, потому что на щитовидке были коллоидные узлы с жидкостью. Я сильно расстроилась, но поехала в Воронеж. Попала на прием к врачу-эндокринологу. Он подтвердил, что нужно срочно оперировать, и назвал сумму... Я вышла из кабинета со слезами. Денег таких у меня не было. Что делать дальше, не знала. Мои слезы увидели другие пациенты и, узнав, в чем дело, посоветовали не ходить к хапуге. Те, кто у него оперировался, недовольны его работой. Я вспомнила, что этот эндокринолог даже не сказал, что у меня: гипер- или гипофункция щитовидки, хотя все анализы лежали у него перед глазами.

Уехала домой расстроенная. Прошел месяц, и я узнала, что в нашей поликлинике сменился врач-эндокринолог. Снова пошла в ту же поликлинику. Новый врач посмотрел мои анализы и сказал, что у меня гиперфункция щитовидной железы. Я обалдела: «Как же так?! Мне все время прописывали йодистые таблетки, я пила их и настой чистотела, где много йода. Теперь оказывается, что в организме избыток йода?!»

А тут еще кисти рук стали неметь. Сколько я слез пролила по этому поводу, одному Богу известно. Как-то встречаю знакомую, разговорились, и я поделилась с ней своим горем. Она посоветовала прочитать статью «Восстановление щитовидной железы» — это руководство доктора А. В. Ушакова для пациентов (изд-во «Москва», 2008 г.). Нашла я в Интернете, проштудировала, важное записала в общую тетрадь. Перестала переживать из-за коллоидных узлов, а то ведь думала, что они раковые. Стала сама себя успокаивать, онемевшие кисти рук массировать. Нашла женщину, которая делала массаж на дому (в поликлинике массажисты работают плохо, деньги берут, а толку никакого). Причем она массировала с молитвой и освященным в церкви маслом или мазью из монастырей. После 10 сеансов массажа воротниковой зоны спустя месяц перестали неметь руки. А то ведь колола иглой руку и не чувствовала боли, все из рук роняла на пол.

Так, думаю, одну проблему решила. Оттого, что успокоилась, наладился сон. Щитовидка тоже не беспокоила, как раньше. Может, потому, что пропила настой раков на спирту. Как готовила его? Разбавила медицинский спирт (1:2) кипяченой водой. На рынке купила 3 живых рака и настаивала их 21 день. На убывающей луне начала принимать лекарство: 10 г настойки на 1/2 стакана кипяченой воды выпивала утром и вечером. И стала намного лучше себя чувствовать.

Ем много тыквы: варю с ней каши, парю ее кусочками в кастрюле. Жареного, например картошки, не употребляю . Иногда, когда заболит голова, прикладываю к голове янтарные бусы — они оттягивают боль.

Рано утром выхожу из дома, прошу у луны (когда она растет) здоровья, а болезни чтобы ушли в землю. Своими словами общаюсь с луной, и становится легче.

Когда заболит голова, прикладываю к ней янтарные бусы — они оттягивают боль.

Рано утром выхожу из дома, прошу у луны, чтобы болезни ушли в землю. Своими словами общаюсь с луной, и становится легче.

Теперь несколько рецептов, которые помогают больным людям.

* **Если нарушен обмен веществ**, надо пить настой корней тыквы (они похожи на скорпиона). Корни нужно собирать, когда тыква уже будет сорвана. Надо нарезать корни на кусочки, 1 ст. ложку залить 0,5 л самогона или водки, настаивать 3 недели и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Пить надо на убывающей луне, чтобы болезнь убывала. Рецепт испытан на родственниках.

* **Бородавки пропадут**, если все лето смазывать их соком чистотела. Рецепт испытан на внуке (ему сейчас 6 лет).

* **От высокого давления** сестра спасается тем, что утром и на ночь выпивает стакан кефира с 1/2 чайн. ложки молотой корицы.

* **Если воспаляются суставы больших пальцев на ногах,** делаю так: жду, когда луна идет на убыль. Нахожу на дороге или на огороде кость и вожу ею по костным наростам по часовой стрелке со словами: «Навья кость, возьми мою нарость. Аминь». Кость кладу на то же место, где нашла, присыпаю ее землей. Можете не верить, но наросты постепенно уменьшаются. Теперь хоть нормальную обувь могу носить, а раньше косточки выпирали. Даже самой неприятно было смотреть, да и стопа в обуви сдавливалась до боли.

* **От незаживающих ран.** У мужа на губе появилась ранка. Я стала заваривать цветы календулы: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, настаивала 5 часов, процеживала. Муж смачивал в настое ватку, прикладывал к губе и, когда ватка высыхала, смазывал ранку детским кремом. И так делал 5-6 раз в день. Через месяц рана на губе затянулась, а ведь не заживала целый год.

* **От герпеса на губах** внучку я лечила травами: смешала по 1 ст. ложке траву чистотела, чернобыльника (полыни) и тысячелистника, залила 0,5 л кипятка, держала на водяной бане 5 минут, затем настаивала 3-5 часов. Процеживала, и внучка смазывала настоем болячки на губе 6 раз в день (лечилась летом, когда были каникулы). Герпес у внучки бывал часто: и летом, и зимой. Теперь, слава Богу, на губах не высыпает.

* **От кист на почках и других органах.** Надо смешать в равных пропорциях траву чистотела, аптечную ромашку и полынь. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 5 часов и принимать по 20 г утром, в обед и вечером за 1 час до еды.

P. S. Очень люблю «Айболит» и внуков своих лечу по нему.

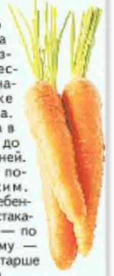
Наталья Васильевна Гурикова,
Россошь, Воронежская обл.

ОТ КИСТ НА ПОЧКАХ И ДРУГИХ ОРГАНАХ: НАДО СМЕШАТЬ В РАВНЫХ ПРОПОРЦИЯХ ТРАВУ ЧИСТОТЕЛА, АПТЕЧНУЮ РОМАШКУ И ПОЛЫНЬ. 1 СТ. ЛОЖКУ СМЕСИ ЗАВАРИТЬ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАТЬ 5 ЧАСОВ И ПРИНИМАТЬ ПО 20 Г УТРОМ, В ОБЕД И ВЕЧЕРОМ ЗА 1 ЧАС ДО ЕДЫ.

Рецепты народной медицины

МОРКОВНО-ЧЕСНОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ОТ ПРОСТУДЫ

Это прекрасное средство полезно пить детям при первых признаках простуды. В стакан свежевыжатого морковного сока добавьте 2-3 измельченных в чеснокодавке или натертых на терке зубчика чеснока. Пить надо 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 3 дней. Надо соблюдать постельный режим. 3-5-годовалому ребенку давайте по 1/2 стакана, 6-10-летнему — по 1/3, 11-13-летнему — по 2/3 стакана, старше 14 лет — 1 стакан.



ОТ АНГИНЫ — ЧЕСНОЧНО-ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

Очистите головку чеснока, мелко нарежьте ее (или выдавите через чеснокодавку) и залейте 1 стаканом свежевыжатого яблочного сока. Смесь поставьте на небольшой огонь, доведите до кипения и кипятите 5 минут, закрыв крышкой. Затем немного остудите и пейте мелкими глотками. В сутки надо выпивать от 1 до 3 стаканов этого чая.

Есть болячка такая, что ни самому посмотреть, ни другим показать...

Речь пойдет о геморрое. Я прикладывала к шишкам тампон с кусочком перги. Лечилась неделю, и геморрой исчез.

НЕМНОГО предыстории. В прошлом году я заболела бронхитом. Кашель был таким сильным, что я закатывалась, словно при детском коклюше. Врач, кроме таблеток, ничего не назначил. Ингалятор сломался, и я пила теплое молоко, делала содовые ингаляции, но они не помогали. Решила пойти на рынок и купить мед, чтобы полечиться. Да так закашлялась у прилавка, что продавщица меда посоветовала мне купить пергу. На вкус она показалась мне неприятной, но продавщица объяснила, что пергу употребляют по половине чайной ложечки, заедая медом и запивая теплой водой. Купила 200 г перги, пролечилась 2 недели — это меня и спасло.

Теперь о геморрое. Я родила троих детей, и все роды были трудные, да еще тяжелая физическая работа, и как результат — геморрой. Он меня замучил: не могла сидеть от боли, часто появлялись кровоточащие ранки. Я вспомнила о перге, благо она у меня осталась. На ночь, после банных процедур, стала прикладывать к шишкам тампон с кусочком перги. Так лечилась неделю, и геморрой исчез. А свечи, таблетки и различные примочки помогали лишь на время, и шишки снова воспалялись. Уже полгода я не испытываю боли. Буду рада, если мой рецепт поможет тем, кто мучается от геморроя.

Нина Дмитриевна Анпилова,
Прокопьевск,
Кемеровская обл.

Самое главное — исчезли полипы в желудке и в желчном пузыре

Я работал на стройке, там приходилось поднимать тяжести. Это стало причиной появления наружного геморроя. Лечился я народным способом.

БРАЛ в равных частях мед, сок 3-летнего алоэ и камфорное масло. Все смешивал в стопке (так удобнее пользоваться), настаивал неделю в темном месте, прикрыв крышкой. Перед использованием размешивал, смачивал в смеси марлевый тампон и прикладывал к шишкам. Сверху прикрывал кусочком целлофана и надевал плотные плавки. Сделал несколько таких процедур — и шишки исчезли. Еще пью отвар морковника (сушеной морковной ботвы) — мне это помогает при обострениях болезней желудка, но, самое главное, исчезли полипы в желудке и в желчном пузыре. Другого лечения не применял. Пил по 1 л отвара 10 дней. Как готовил? Когда вода закипала, засыпал щепотку морковника, снимал с плиты, накрывал крышкой, настаивал 30-40 минут, процеживал в банку и пил по стакану отвара в течение дня за полчаса-час до еды. Курс — 10 дней приема, затем 10-15 дней перерыв. В прошлом году насушил много морковника (продолжаю пить настой для профилактики). Могу поделиться, если кто-то нуждается в этой траве. Желаю читателям здоровья и благополучия.

Геннадий Александрович Мельников,
ул. 7-го Съезда Советов, с. Нижний Икорец, Лискинский р-н,
Воронежская обл.,
397963

ПРИ ЦИСТИТЕ ЗАВАРИВАЮТ В 0,5 Л КИПЯТКА ГОРСТЬ МОРКОВНОЙ БОТВЫ, УКУТЫВАЮТ, НАСТАИВАЮТ 1 ЧАС. ПЬЮТ НАСТОЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ В 3-4 ПРИЕМА ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

Читайте молитву по утрам, вечерам и в течение дня. Она научит правильно дышать

Однажды молитва помогла мне снять микроинфаркт. Я вышел на улицу, стал дышать на счет и молиться. На 120-й раз боль в груди прошла.

МНЕ 47 лет. 20 лет назад стал изучать Библию — учиться у Иисуса Христа и святых. Начал с Иисусовой молитвы: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий (на вдохе), помилуй меня грешного (на выдохе)» — читал 40 раз и более перед сном, прямо в постели. Через полгода произошел такой случай. Начал молиться — и заныла лодыжка на правой ноге (ревматическое нытье суставов знакомо многим). Прочитал молитву 20 раз — в голове как будто кто-то завопил: «Перестань читать!» Кто-то, но другой, спокойным сильным голосом сказал: «Продолжай!» И я продолжил. К 30-й молитве боль «сжалась», а к 40-й — от бедра по всей ноге ударила горячая волна, она поглотила боль, принесла благостное ощущение. Так я впервые узнал о силе молитвы. Начал анализировать, что произошло в моей жизни за последние полгода. Оказалось, что я перестал употреблять спиртные напитки. Сначала отказался от пива — оно просто не лезло. Потом от водки и вина — после их употребления у меня начиналась сильная изжога.

Как-то перед сном у меня опять заныла лодыжка. Прочитал Иисусову молитву 40 раз, и боль прошла. Заныла другая — еще раз прочитал 40 раз молитву, и нога перестала болеть. Я стал молиться регулярно, не только на ночь, но и днем. Однажды мыл во дворе машину. Уже заканчивал, как прихватило поясницу. Радикулит обычно приковывает меня к постели на две недели, хоть «Меновазином» натирайся, хоть таблетки пей. Я потихоньку добрался до кровати, лег и начал читать молитву. Прочитал ее 40 раз, потом еще 40 и еще 40 — на это ушло около 90 минут. Решил встать — аккуратно, не спеша, и почувствовал, что боли нет. Хотя от плеча наискосок до стопы ощущал внутреннюю боль — как страховочную нить. Она помогала осторожно, без спешки двигаться. На следующий день уже ездил на машине за рулем. «Страховка» исчезла через 3 дня.

Еще один случай: заболел коренной зуб, щека опухла. Уже со знанием дела начал читать молитву: прочитал 120 раз, и боль прошла, опухоль сошла за 3 дня, а зуб со временем сам выпал по частям.

Молитва, прочитанная утром, лучше любой зарядки, а на ночь — лучше снотворного. Если читать ее в течение дня, то она восстанавливает физические силы.

Молитва стала входить в привычку: я читал ее по утрам, вечерам, в течение дня. Оказалось, что она снимает головные боли, помогает при простуде и гриппе. Успокоился и псориаз. Может, еще и оттого, что стал меньше и не все подряд есть, похудел со 113 кг при росте 172 см до 88 кг, и вес продолжает снижаться.

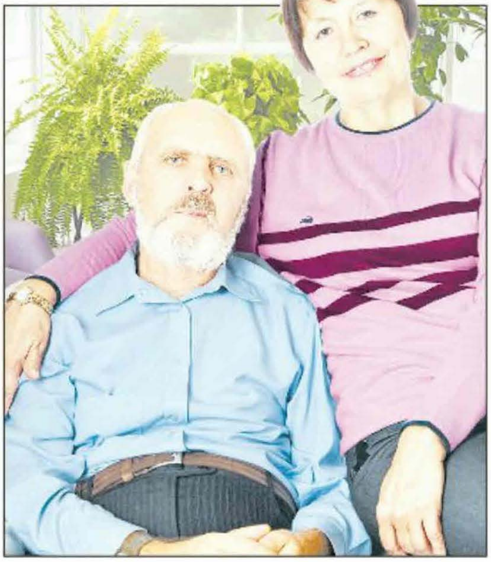
Поверьте, молитва, прочитанная утром, лучше любой зарядки, а на ночь — лучше снотворного. Если читать ее в течение дня, то она восстанавливает физические силы и придает психологическую устойчивость. Учит избегать конфликтов и других неприятных ситуаций и сеет в душе добро, кротость, смирение, спокойствие. Иисусову молитву читаю мысленно, иногда коротко: «Господи, помилуй» — 40, 80, 120 и более раз, произвольно или на вдохе и выдохе. «Отче наш» действует так же. Это скорая помощь на все случаи жизни. Читая, делайте вдох, выдох, лучше читать 120 и более раз. Однажды мне это очень помогло. Думаю, у меня был микроинфаркт: в области сердца как будто вбили кол — насквозь через грудь в спину, левая часть тела онемела. Мне удалось выйти на улицу, и там я стал дышать на счет и молиться. На 120-й раз боль и онемение прошли.

Молитва — это дыхательная гимнастика, она активизирует работу кишечника. В общем, читая молитву, прислушивайтесь к своему организму. Если в этот момент хочется по нужде, сходите: любые выделения способствуют снижению боли и улучшению самочувствия. Если хочется потянуться, глубоко вздохнуть, задержать дыхание, зевнуть, сделайте это: организм подскажет, что нужно делать.

Полагаю, что многие проблемы со здоровьем связаны с неумением правильно дышать. Мы сбиваем наше дыхание непосильными физическими и эмоциональными нагрузками, отсюда недостаток кислорода в организме. Молитва учит правильному дыханию и восприятию жизни. На Востоке говорят: «Если человек хочет быть сильным, он питается растительной пищей; если хочет быть смелым — мясом; мудрым — рисом; святым — воздухом». Без еды и воды человек может прожить какое-то время, а без воздуха он умирает.

Сегодня на молитву у меня уходит около 4-5 часов в сутки. Как подсчитываю? На одной руке загибаю пальцы, отмеряя единицы, на другой руке — десятки. И еще, дорогие мои, не желайте никому зла, пожелайте лучше Божьей милости и благословения. Вот, пожалуй, и все. Господи, помилуй и благослови вас.

Сергей Михайлович Измайлов,
Саранск, Мордовия



Знаете ли вы, что...

Статины — препараты, понижающие уровень холестерина в крови, — оказывают необычный эффект на мужчин, повышая их потенцию. А недавнее исследование показало, что аспирин помогает справиться с депрессией. Австралийские ученые выяснили, что люди, принимавшие аспирин не менее полугода, реже жалуются на упадок сил. Специалисты предполагают, что секрет этого кроется в улучшении циркуляции крови.

Во время приступа цистита главное — добраться до горячей ванны...

Причем налить воды погорячее (насколько можно терпеть), сесть в нее и сидеть, пока вода не начнет остывать.

ЗДРАВСТВУЙ, дорогой «Айболит»! Я читаю тебя уже много лет, жду с нетерпением каждый номер. Сколько страшных болезней мучают людей! После такой информации моя болячка — онкология — отступает на второй план. Ведь другим еще хуже! Говорю себе: «Господи, помоги им, бедным...» Полезные советы переписываю в свой дневник, авось пригодится мне или кому-то еще. Пишу, как спасаюсь от боли при обострении цистита. Словами не передать, какие это муки! Таблетки сразу боль не снимут, лечение ими долгое. Самое главное — добраться до ванны. Налить воды погорячее (насколько можно терпеть), сесть в нее и сидеть, пока вода не начнет остывать. Вода должна доходить до поясницы. Потом вытереться насухо, взять немного вьетнамского (не корейского!) бальзама «Золотая звезда» и намазать им область промежности до самого ануса (дальше не надо). Можно еще смазать низ живота. Надеть трусы, утеплить низ пуховым платком и лечь под одеяло. Полежать час в тепле (можно еще грелку положить). После этого можно вставать — вы уже другой, почти здоровый человек. Сделайте три процедуры на ночь. Если в доме нет ванны, просто намажьте «звездочкой» нужные места. Этот метод лечения можно использовать в экстренных случаях. Все равно надо обратиться к урологу: а вдруг есть инфекция? От нее тепло не избавит.

Татьяна Ивановна
Тогущакова, Волгоград

Какой папа, такие и детки

Австралийские ученые обнаружили, что аппетит папы отражается на фигуре будущих детей.

Возможно, сперма мужчин, страдающих от избыточного веса, содержит «молекулярный сигнал», который повышает риск развития ожирения у их дочерей, а не сыновей. Почему так происходит, еще не выяснено, но установлено, что отец, сбросивший вес и приведший себя в хорошую физическую форму, может освободить своих будущих детей от ожирения.

У ВАС БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ И НЕПОЛАДКИ С МОЧЕВЫМ ПУЗЫРЕМ? 4 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЯ ХРЕНА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л МОЛОКА, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ, НАСТАИВАЙТЕ 15-20 МИНУТ И ВЫПЕЙТЕ МОЛОКО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

АВТОРЫ ВСЕХ ПИСЕМ, ОПУБЛИКОВАННЫХ НА СТРАНИЦАХ 10-11, ЖДИТЕ ГОНОРАР!

От редакции. Спасибо всем, кто откликнулся! Низкий поклон вам от всех читателей «Айболита» — больных и здоровых!

Главный редактор Галина
Николаевна Воробьева

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

P. S. Галина Александровна Комарова из Каменки, Пензенской обл., автор письма «Голос сказал: «Не бойся! Я с тобой!» *(«Айболит» «№1 за 2012 г., стр. 7)!* Вы забыли указать серию, номер и дату выдачи паспорта.

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения

Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс

Область

Населенный пункт

Улица

№ дома

№ корпуса

№ квартиры

№ страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Прошу помощи

СИЛЬНАЯ СПАСТИКА МЫШЦ. КАК РАССЛАБИТЬ?

После перенесенного в 2009 году геморрагического инсульта парализовало правую сторону. Разговариваю нормально, память хорошая, но передвигаюсь с трудом. Сильная спастика мышц — они до того натянуты, что кажется, вот-вот разорвутся. Как их расслабить? Таблетки, уколы, массаж не помогают. Кто смог справиться с этим? Напишите, что вам помогло?

Александр Владимирович Пивень,
Усть-Лабинск,
Краснодарский край

У МАМЫ НЕРВЫ СОВСЕМ РАСШАТАЛИСЬ...

А теперь ни с того ни с сего стала мучить бессонница. Порой полночи заснуть не может. И слабость мучает: как только встанет, качает из стороны в сторону. От чего это может быть? И чем лечиться? Мама совсем измучилась. А врачи у нас даже простую простуду лечить не умеют. Да и лечение платное, куда ни пойди. Вот и пишу в редакцию в надежде, что кто-то из читателей подскажет народные средства. Еще маму беспокоит солярит — заболевание солнечного сплетения. Она была занята тяжелым физическим трудом, вот и повредила.

А. Г. Лосева, Красный Кут,
Саратовская обл.

ДОЧКА ОТ БОЛИ САДИТСЯ НА КОРТОЧКИ

Дочери скоро исполнится 10 лет, а она все еще ходит под себя. Лет 5 тому назад дети столкнули ее с сеновала, и она упала прямо на попу. Сделали снимок, но никаких нарушений не нашли. Наблюдаемся у проктолога. В 2010 году дочка лежала в гастроэнтерологии, но стационар не помог. Проктолог разводит руками, говорит, что ничего не поможет. Дочка часто от боли садится на корточки. Врачи сказали, что надо сделать МРТ головного и спинного мозга и снимок позвоночника. У кого случилось такое?

Р. С. Н., Удмуртия

ОБЕ СЕСТРЫ БОЛЬНЫ ИХТИОЗОМ

Мои двоюродные сестры, 25 и 26 лет, болеют ихтиозом. Обращались к народным целителям и врачам, но никто не смог помочь. Девушки красивые, порядочные, хозяйственные, от парней отбою нет, а они отказывают — стесняются болячек на коже. Надеются вылечиться, а потом уже выйти замуж. Люди добрые! Кто болел и вылечился от ихтиоза? Рассчитываем на вашу помощь и советы!

Альбина, Ставрополь

У НИКИТУШКИ ГАСТРИТ...

Здравствуйте, читатели! Все вы давно стали мне родными! Болячек много. Но сейчас пишу не о себе. Внуку 14 лет. Вторую зиму он болеет (летом было лучше). У Никитушки гастрит, панкреатит, воспаление прямой кишки. Помогите советами и рецептами!

Валентина Михайловна Бурлаченко, Красный Кут,
Саратовская обл.

КАК БУДТО ПО ЛИЦУ ЧТО-ТО ПОЛЗАЕТ...

Мучаюсь от зуда на лице, в области носогубного треугольника, как будто что-то там ползает. Днем и ночью нестерпимый зуд. А на коже головы вскакивают зудящие твердые бугорки, через 2-3 дня проходят, а на лице зуд продолжается. Исключила из рациона многие продукты, думала, что это аллергия, но увы... Обследовалась у аллерголога, сдавала разные анализы, но результата нет. Прошу помощи и совета у читателей.

Ольга Николаевна
Скорыдченко,
Ростов-на-Дону

ЧИСТИЛА КИШЕЧНИК — ЗАРАБОТАЛА ДИСБАКТЕРИОЗ

Мне 59 лет. Переболела дизентерией, затем чистила кишечник по Малахову — клизмами. В итоге заработала дисбактериоз, грибки кандида. Постоянная слабость, вздутие кишечника. Терапевт порекомендовала месяц попить «Линекс». Для меня это непозволительная роскошь. Может, кто откликнется и поделится опытом лечения этих грибков? А может быть, у кого остались лекарства и истекает срок их годности? Очень надеюсь на вашу помощь!

P. S. При трудовом стаже 37 лет пенсия у меня 4600 рублей, поэтому лечусь только травами.

Любовь Михайловна
Борисенко,
ул. Красноармейская, 33а,
кв. 55, Черкесск, КЧР, 369000

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ ЭНДОМЕТРИОЗА?

Мне 21 год. Не могу забеременеть. УЗИ ничего не показало. Сделали лапароскопию и нашли эндометриоз II степени. Но я так хочу родить ребенка, а мне сказали, что это маловероятно. Но ведь можно родить при помощи ЭКО? Врачи говорят, что трубы проходимы. И не приводит ли эндометриоз к раку? Кто из читательниц имел эндометриоз, вылечился и родил малыша?

Без подписи, Ульяновск

У МЕНЯ УЗЛОВОЙ ЗОБ, В УЗЛЕ — РАК...

От операции я отказалась, лечусь народными средствами. Но в последнее время самочувствие ухудшилось. Это видно по анализам крови и результатам УЗИ. Кто из читателей избавился от рака щитовидной железы и поможет советами? Всем желаю счастья!

Римма Филипповна
Гладышева, Усть-Каменогорск,
Казахстан

КОМУ УДАЛОСЬ ПРИОСТАНОВИТЬ РАК?

У нашей мамочки рак кишечника IV степени с метастазами в печень. Врачи сказали, что операцию делать поздно, а облучение и химиотерапия сократят ей жизнь. Хотим бороться с болезнью народными средствами. Кто сталкивался с таким горем и кому удалось приостановить рак? Отзовитесь, пожалуйста! Мамочка мужественно держится, но иногда на нее находит отчаяние. Очень надеемся, что ей еще можно чем-то помочь и облегчить состояние. Очень болит правый бок, принимает «Кеторол» и «Диклофенак».

А. М. Шалаева,
Ростов-на-Дону

БОРЮСЬ С ПЯТНАМИ НА ТЕЛЕ...

Не могу выбраться из замкнутого круга! Умоляю, не оставьте мое письмо без внимания! Мне 30 лет. Вот уже 5 лет борюсь с пятнами на теле — на плечах, руках, спине. Врач сказал, что это лишай, и прописал спрей «Фунготербин». Темные пятна исчезли, а белые остались, и их становится все больше. Пробовала разные мази: «Акридерм», «Кандид 1%», «Клотримазол» — все безрезультатно. Помогите, пожалуйста! Стесняюсь летом ходить в открытой одежде. Очень надеюсь на ваши письма и жду их с нетерпением!

Надежда, Новокузнецк,
Кемеровская обл.

***

После лучевой терапии стала задыхаться, постоянно держится температура. Сделала рентгенографию, поставили диагноз пневмонит. Кто знает, как справиться с этой болезнью?

Татьяна Дмитриевна Дегтярева,
Бийск, Алтайский край

ОТЗОВИТЕСЬ!

Анатолий из Омска, автор письма «Сначала появились волдыри...», кожа слазит («Айболит» №21 за 2011 г.)!

Мне 56 лет. О том, что у меня есть проблемы с кожей, родители заметили с рождения. Врачи ставили диагноз неправильный обмен веществ. Выписывали витамины и мази, но они были как мертвому припарки. Никто из моих родственников таким заболеванием не страдал. Давно никуда не обращаюсь за помощью, потому что знаю — не вылечат. Если найдете средство, которое вам будет помогать, напишите в «Айболит». Буду вам за него благодарна!

Новикова, с. Смоленское,
Алтайский край

***

Люди! Жители Новокузнецка! В 2009 году в «Айболите» было напечатано мое письмо. Я просила о помощи в лечении серьезного заболевания. В ответ пришло много писем, рецептов и просто слов поддержки. Среди них и письмо из Новокузнецка, Кемеровской обл., от Олега Гладышева. Между нами завязалась переписка. Благодаря его рецептам и книгам, которые он присылал, я практически встала на ноги. Нет, совсем вылечиться уже невозможно, но поддержка большая. В течение двух лет я не попадала в стационар. Да и от многих таблеток отказалась, пользуюсь народными средствами (по рекомендации Олега и благодаря рецептам из «Айболита»). Но наша переписка внезапно оборвалась. И после этого через 2 месяца вернулось мое последнее письмо с отметкой почты, что адресат умер. Знаю, что у Олега Аркадьевича было много друзей, он человек общительный и интересный. Может, кому известно, что случилось с Олегом Гладышевым?

З. Н., а/я 9, Ливны, Орловская
обл., 303850

***

Читатели «Айболита», проживающие Германии, в г. Форельбурге! Прошу вас, помогите разыскать могилу моего отца — **Агея Петровича Симонова**, 1908 года рождения. Он похоронен в вашем городе на кладбище, могила 1620, ряд 36. Буду очень благодарна за помощь и хотя бы какую-нибудь весточку!

Надежда Агеевна Симонова,
ул. Петренко, 24,
ст. Обливская,
Ростовская обл.,
347140

Чтобы справиться с кашлем, смешайте 1 стакан меда с 2 чайн. ложками сока алоэ, 6 ст. ложками яблочного уксуса и принимайте по 2 чайн. ложки 3-4 раза в день.

РАЗНОЕ

У меня мечта: выпить крепкого свежезаваренного чая с хорошими конфетами и печеньем. Сейчас пью воду из-под крана, запиваю ею кусок хлеба. Оказалась в трудной жизненной ситуации. Может, кто поможет сбыться моей мечте? Раньше я всегда откликалась на письма о помощи, посылала посылки и бандероли тем читателям «Айболита», которые просили о помощи. Теперь сама живу в нужде. Так вышло...

Надежда Федоровна
Валеева, д/в, Казань,
Татарстан, 420037

***

После развода скитаюсь с детками по квартирам. Работаю поваром, но жилье дорогое, и мне очень тяжело. Пишу в надежде, что у кого-то из жителей Георгиевского р-на, Ставропольского края, есть пустующее жилье или жилая дача. Приютите нас, пожалуйста, на время! Если надо, буду помогать по дому одинокому больному человеку. И еще: очень нужны сапожки или ботинки на сына (40-й размер), ему 13 лет. Может, у кого выросли свои дети, а обувь осталась? Простите за просьбу!

Е. А. Тимченко, д/в,
главпочтамт,
ст. Александрийская,
Ставропольский край

***

Пишет вам Рита. Мы с братом учимся в 5 классе, живем в деревне, небогато. Очень нужны учебники для 5 класса («Природоведение» и «История»), издания не позднее 2006 года. Можно и за 6-й класс. Папа с мамой работают временно, мама в основном вяжет и шьет. Пишите по адресу: **Юрию Трухину, ул. Гагарина, 23, с. Ахалик, Тункинский р-н, Бурятия, 671021.**

***

Муж военный пенсионер, инвалид I группы, находится на гемодиализе. Очень тяжело добираться до Ростова. Живем в станице. Люди добрые! Может, кому надо временно за недорогую цену присмотреть за квартирой? Или нужна помощь по хозяйству? Приютите нас, пожалуйста! Очень стыдно обращаться за помощью, но на сегодняшний день это единственный удобный для нас выход.

Надежда Ивановна Корнилова,
ул. Лескова, 2, кв. 39,
ст. Егорлыкская,
Ростовская обл., 347660

***

Я мать-одиночка, малышу 4 года. Нам очень нужна добрая, любящая детей бабушка, которая станет для нас близким и родным человеком. Не пью, не курю, спокойная и дружелюбная. Не богата, но в театр и кино ходим. Пьющих и тех, кто просто ищет работу, прошу не писать.

Е. П. Пащенко,
проезд Красностуденческий, 13,
кв. 93, Москва, 127434

Если не трудно, пришлите, пожалуйста, один диск с гоночными играми

Мне 36 лет, инвалид I группы. Последние 17 лет безвылазно нахожусь дома и мечтаю о том, чтобы куда-нибудь выйти. Дорогие читатели «Айболита»! Если вам не трудно и не накладно, пришлите мне, пожалуйста, один диск с компьютерными гоночными играми. Понимаю, что я для вас посторонний человек и вы не обязаны мне помогать. Но обратиться с этой просьбой куда-либо еще в Дагестане побоялся — засмеют. После долгих раздумий отважился написать в газету. Дело в том, что я, кроме стен собственного дома, ничего не вижу. Моя единственная радость и отдушина — это старый компьютер. Мне его подарила администрация села чуть более года назад. Он верой и правдой служил 8 лет в нашей местной школе. Когда из райцентра привезли новые компьютеры, то старый безвозмездно отдали мне. У компьютера есть внутренние неполадки, из-за чего происходят сбои в работе. Но для меня даже такой компьютер роскошь! В доме вообще нет никакой техники — и тут на тебе, компьютер! Я холю и лелею его. За компьютером провожу по два часа в день, обучаясь премудростям работы на нем. Правда, перед этим минут 15 уходит на устранение сбоев. В мастерской сказали, что нужно установить новую антивирусную программу (своя устарела) и устранить мелкие неполадки. За ремонт попросили 2700 рублей. Для меня это большие деньги, и сосед привез системный блок обратно. Боюсь, что в скором времени компьютер окончательно выйдет из строя. Горю желанием поиграть на нем, но в памяти компьютера игр нет. Я сам купить диск с играми не могу, поэтому вынужден искать помощи у вас. Все мои надежды и чаяния связаны с вами! Не подумайте, что я попрошайка. Из пенсии отложил 400 рублей, так что оплату диска гарантирую. Живу с отцом, которому 71 год. Мама в 57 лет умерла от инсульта. Все дела по дому выполняем сами. Тяжело, что уж тут скрывать, но мы не унываем и живем с верой в лучшее. Поздравляю вас, мои родные, с наступившим 2012 годом! Желаю здоровья, счастья, благополучия и достатка!

Саид Саладинов,
ул. Рашидханова, 29,
с. В.-Казанище,
Буйнакский р-н,
Дагестан, 368206

А потом сын отключается и ничего не помнит...

У меня семеро детей. Двое старших — инвалиды: дочка — инвалид I группы, передвигается на коляске, сын — инвалид II группы после родовой травмы. А пишу вот по какому поводу. Моему среднему сыну 16 лет. Парень как парень, учится в училище, есть друзья, не пьет, не курит, слава Богу. Но в последнее время у него случаются обмороки. Первый обморок был летом, в конце июня, где-то в середине сентября повторился. Первый раз сын потерял сознание рано утром дома, во дворе. Второй раз — в вечерней школе. А в последний раз, недавно, в училище. Опять вызвали «скорую», сделали укол, привели в чувство. Никогда раньше этого не случалось. Питаемся мы хорошо. Я спросила сына, как все начинается. Он ответил: «Сначала сильно начинает болеть голова, причем не где-то в одном месте, а вся. Боли такие сильные, что хоть кричи!» А потом сын отключается и ничего не помнит. Без сознания находится 10-15 минут, а то и больше, при этом бледнеет. Когда врачи приводят сына в чувство, он говорит, что становится легче дышать. Анализы в норме.

Пожалуйста, помогите советом! Что делать с моим ребенком? Давление во время приступа высокое. В больницу идти сын ни за что не хочет! Как его уговорить пройти более тщательное обследование, не знаю. Очень надеюсь на письма тех, кто сам страдал этим. Пожалуйста, помогите!

Лилия Равильевна Имамеева,
Зеленодольск, Татарстан

К читателям

С 1 ЯНВАРЯ 2012 ГОДА ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ РОСПЕЧАТИ НА ВСЕХ ПИСЬМАХ, КОТОРЫЕ ВЫ ОТПРАВЛЯЕТЕ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ (д/в) И НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК (а/я), ОБЯЗАТЕЛЬНО УКАЗЫВАЙТЕ ИНДЕКС СВОЕГО ПОЧТОВОГО ОТДЕЛЕНИЯ, ФАМИЛИЮ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО ПОЛНОСТЬЮ И СЕРИЮ И НОМЕР ПАСПОРТА. **ЭТА ИНФОРМАЦИЯ КАСАЕТСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ТЕХ, КТО ПРИСЫЛАЕТ СВОИ ПИСЬМА В РУБРИКУ «ПОЗНАКОМИМСЯ»?.**

Спешим помочь

МЫ С АЛЛЕРГИЕЙ ИДЁМ ПО ЖИЗНИ, КАК ПОДРУЖКИ...

Для Олега из Рязани, автора письма «Аллергия на пыль не дает покоя» («Айболит» №19 за 2011 г.).

Диагноз аллергия ставит не лор, а аллерголог. Сходите к нему, сделайте пробу. Еще есть лекарство «Гистаглобулин» — это как бы прививка от аллергии. Его курсами колют в холодное время года, потому что аллергия обычно обостряется летом. Вместо «Тавегила» можно пить «Кетотифен» — он дешевле. И не надо раскисать! Плохо, конечно, болеть, но вот я смогла подружиться со своей болезнью. Я ее воспринимаю не как тирана, а как подружку. Ходим с ней по жизни, и она меня оберегает от всего дурного. Например, мне нельзя пить, курить, есть что попало, одеваться во что попало. Мне нельзя нервничать и переохлаждаться. Моя болезнь заставляет меня беречь себя и свое здоровье. Ну что в этом плохого?! Так и вы, Сергей, посмотрите на ситуацию по-другому. Подушки можно заменить на синтетику. Ковры в доме уже не в моде. Да и работу можно поискать другую. Главное, чтобы «костюмчик сидел», остальное — ерунда.

Хотите анекдот? Больной приходит к врачу. Врач: «На что жалуетесь?» Больной: «Кашляю». Врач: «Кашель сухой?» Больной: «Кашель сухой, да штаны мокрые».

P. S. Всем здоровья в новом году!

Ирина Абдуллина, Бугульма, Татарстан

МОЙ СЫН ТОЖЕ СТРАДАЛ ДЕМОДЕКОЗОМ...

Для Виктора из Московской обл., автора письма «Вот тебе раз! Диагноз демодекоз!» («Айболит» №21 за 2011 г.).

В течение нескольких лет мой сын тоже страдал демодекозом. Пишу способ лечения, с помощью которого нам удалось очистить лицо. Опубликован он был в «Айболите» №4 за 2004 год, но я сохранила его на всякий случай. Человеку, который избавился от этой напасти, это лечение назначил врач-дерматолог. Так что не бойтесь. Надо принимать:

* «Аскорутин» — по 1 таблетке 3 раза в день после еды;

* «Тетрациклин» — по 1 таблетке 3 раза в день после еды;

* «Трихопол» — по 1/2 таблетки 3 раза в день после еды;

* серно-дегтярной мазью слегка мазать лицо на ночь. Курс лечения — 3 месяца, после этого сразу переходить на другое лечение — мазями:

* в течение месяца мазью «Ям» (продается в ветеринарных аптеках) смазывать на ночь пораженные участки кожи;

* 1-2 раза в сутки обрабатывать пораженные места бензилбензоатом (эмульсия 10%);

* мазью с трихополом (5%) смазывать пораженные участки кожи на ночь в течение месяца.

Всем здоровья и счастья в новом году!

Лидия Михайловна Томах, Старый Оскол, Белгородская обл.

ЛИЧНО МНЕ ПОМОГЛА ИХТИОЛОВАЯ МАЗЬ

Для Евгении Ивановны из Иркутской обл., автора письма «Кто навсегда избавился от гидраденита? В народе его называют сучье вымя» («Айболит» №1 за 2012 г.).

Лично мне помогло прикладывание на ночь ихтиоловой мази. Только нужно не смазывать, а именно прикладывать большое количество мази. Подмышка — не очень удобное место, поэтому я использовала широкий пластырь, чтобы прикрепить компресс. Делать это я могла только на ночь, так как из-за движения повязка отрывалась. Всего за несколько дней гнойник вскрылся и исчез, от него остались только неприятные воспоминания. Но очень важно постоянно находиться в тепле и следить за чистотой, особенно в районе гнойника. Желательно как можно чаще промывать это место хозяйственным мылом. Еще во время лечения можно принимать антибиотики и обезболивающие для ускорения процесса выздоровления и чтобы легче переносить боль (особенно трудно ночью).

И. В. Острикова, Омск

ПУЗЫРЬКИ ЛОПАЛИСЬ И ЧЕСАЛИСЬ...

Для Ирины из Кемерово, автора письма «Лицо чешется и мокнет», у нее экзема («Айболит» №20 за 2011 г.).

Я работала лаборанткой на заводе, может, от этого и появилась мокрая экзема на кистях рук. Пузырьки чесались, лопались, принося нестерпимую боль. Обращалась к дерматологу, причем к заслуженному врачу. В процедурном кабинете с кистей сняли кожу, там, где были пузырьки, смазали красной жидкостью. Спать было невозможно. Спасла меня мама. Она заваривала траву чистотел крутым кипятком, всыпала в отвар ложку соли, размешивала и заставляла опускать в него руки. Отвар должен быть горячим, но терпимой температуры. По мере остывания нужно подливать горячую воду. Первая процедура длится 15 минут, вторая — 20, третья — 25 минут, но не забывайте подливать кипяток. После процедур руки надо греть над плитой, поворачивая, но не очень близко к огню. Затем отдельно развести мумие и смазывать болячки. Они будут чесаться, но терпимо — значит, начинают заживать. А через неделю ваши руки очистятся. Руки с экземой не закрывать ни в коем случае, пусть будут открытыми. Когда ложитесь спать, руки кладите поверх одеяла. Напишите мне, если что-то не ясно.

Ирина Черепанова,
пер. Семипалатинский, 4, кв. 1,
Искитим,
Новосибирская обл., 633209

Живут же люди, которым тяжелее, чем нам, и радуются жизни!

Для Екатерины Петровны из Владивостока, автора письма «Опухоль очень плохая...», у свекрови после перелома шейки бедра опухла нога («Айболит» №20 за 2011 г.).

У меня такая же ситуация после перелома шейки бедра со смещением. В октябре 2009 года делали операцию, также поставили металлическую пластину, но нога не разгибается в колене. Не могу ходить, хотя, когда выписалась из больницы, ногой касалась пола. Врачи обнадежили, что первые три месяца придется ходить, опираясь на костыли, потом буду наступать на ногу, но этого не случилось. Теперь мне говорят, что я не выполняла врачебных указаний, а сейчас время упущено. Нужно было ходить на массаж, но об этом изначально не было даже речи. Коляску не дают, говорят, что я не инвалид. Пользоваться костылями не получается: левая нога слабая, я не могу на ней держаться и падаю. Месяца два назад обнаружили, что правая нога стала тоньше левой, ниже колена и в самом колене появились боли. Боюсь лишиться ноги. Тут еще на теле появилась сыпь: на животе, ногах выше колена и на груди. Зуд такой сильный, что расчесываю до крови. Пузырьки лопаются, уже образуются корки. Пропадают, если прикладываю компрессы с холодной водой. Но стоит понервничать, они снова появляются. Вызвала терапевта, сдала анализы. Поставили диагноз аллергия, сказали следить за питанием.

Может, от кота у меня проблемы? Он у меня чешется, выпадает шерсть. Купила ему мазь «Декта», стало немного лучше. Свою ногу мажу кремом-бальзамом «От ушибов и переломов». Устала, воздухом дышу только по дороге в больницу. Сижу в четырех стенах. Кто заходит — ахает: «Как ты тут живешь на девяти квадратных метрах?!» Открою окно — через час становится холодно, зуб на зуб не попадает. Дочь помогать не хочет — нет времени. Хотя она без детей. Наверное, ей стыдно, что мать инвалид... Не думает о том, что никто не застрахован: сегодня я инвалид, а завтра можешь ты им стать. Винить некого — сама воспитала такую дочь... Иногда жить не хочется, но подумаешь: руки есть, за собой немного сама ухаживаю... Живут же люди, которым тяжелее, чем нам, и радуются жизни! Может, кто-то из читателей знает, какие травы или настойки могут мне помочь? Напишите, буду ждать.

Л. А. Головина, Тамбов

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН
К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ
В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО
РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ
ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ
ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ
ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ
К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ
И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Ваша болезнь не заразная, но если не лечиться, совсем замучает...

Для Анатолия из Омска, автора письма «Сначала появились волдыри...», на руках и ногах появляются волдыри, потом они лопаются («Айболит» №21 за 2011 г.).

Мне 78 лет. Пишу рецепт, который испытала на себе. Сразу скажу: молодой человек, ваша болезнь не заразная и не смертельная, но если не лечиться, то она вас совсем замучает. А поэтому рекомендую использовать мой вариант лечения. 1 ст. ложку мака (неважно — с верхом или нет) и 1 ст. ложку растительного масла надо хорошо растереть деревянным пестиком или деревянной ложкой. Вам, видимо, понадобится помощник, так как эта работа трудная. В растертый мак надо добавить 1 ст. ложку сливочного масла — топленого, но не горячего, осторожно перемешать, добавить куриное яйцо и все хорошо смешать. Затем раздавить некрупную головку чеснока, предварительно очистив. Все еще раз тщательно смешать и залить 0,5 л водки. Еще раз осторожно перемешать — лекарство готово. Оно помогает от ста болезней и может сто лет простоять, желательно в темной стеклянной посуде.

Приступайте к лечению: налейте в стакан немного лекарства, возьмите аптечный бинт (разматывать его не надо), обмакните его в смесь и начинайте легко прикасаться к волдырям-пузырям. Лучше это делать на ночь, но если есть время, можно и днем. Полечились — бинтик оставьте в стакане и закройте крышкой, чтобы не попадала пыль. Стирать бинтик не надо. На следующий раз снова налейте в стакан чуть-чуть лекарства и повторите процедуру.

Теперь о питании. Есть можно все, что хотите, но обязательно в рационе должна присутствовать вишня: варенье или сухие ягоды — неважно. Вам нужно есть вишню в любом виде и в неограниченном количестве, с хлебом и без хлеба. Если хотите сэкономить, возьмите на 3 л воды 1/2 стакана вишни, слегка прокипятите, чуть-чуть остудите и пейте как чай. Если не найдете вишню, съедайте хотя бы один апельсин в день. Старайтесь покупать наши, кавказские, — они и дешевле, и полезнее. После лечения на теле могут остаться бледные пятна, но это лучше, чем болячки. Я прожила с такими пятнами всю жизнь, у меня их никто не замечал. Здоровья вам, молодой человек, счастья и успехов в лечении!

Е. П. Евдокимова, Волжский, Волгоградская обл.

Такая история

Диагноз демодекоз. Не верьте, что это неизлечимо

Прикинь на себя

Для Виктора из Московской обл., автора письма «Вот тебе раз! Диагноз демодекоз!» («Айболит» №21 за 2011 г.).

Какое ужасное заболевание, какая мука! Мучилась 6 лет. Никто толком не мог сказать, что с моим лицом. Чаще говорили, что это происходит от неполадок с гормонами. Я верила, так как щитовидную железу удалили (уровень ТТГ был 18, а норма — до 4). Однажды участковый терапевт дала мне направление на анализ на демодекс. Эту заразу у меня обнаружили на бровях, ресницах — везде! Назначили крем «Розамет» и «Трихопол» в таблетках — 2 курса по 10 дней, 10 пьешь — 10 отдыхаешь (можно «Метронидазол» — он дешевле, а свойство одно). А глазной врач назначил как можно чаще протирать ресницы и брови настойкой календулы и смазывать веки кремом «Блефарогель-2».

Я перерыла все номера «Айболита», нашла советы читателей смазывать пораженную кожу кремом «Ям» и бензилбензоатом. Но не мучайте себя: я пробовала ими лечиться — не понравилось. Купила простую серную мазь — она очень хорошо помогла. Лицо несколько раз в день смазывала настойкой календулы, на ночь «Розаметом» или серной мазью, днем — детским кремом или опять «Розаметом». Прыщи исчезли, но глаза страшно чесались. Я сама додумалась: купила глазные капли «Альбуцид» и капала 5-6 раз в день по 2-3 капли, и зуд прошел. На лице лишь иногда вылезут 2-3 прыщика, и я их тут же на ночь смазываю серной мазью или «Розаметом».

Но это не все. Надо обследоваться на лямблии. Паразитов могут и не обнаружить, но при таком заболевании они точно присутствуют. Анализ кала надо сдавать теплым, потому что через час их там уже не найти. Пишу лечение от лямблий.

* В течение 2-3 недель надо пить настой желчегонного сбора (лучше бессмертник с кукурузными рыльцами).

* Принимайте тройчатку в капсулах — по 2 шт. 3 раза в день. Дороговато, правда: 1 пачка — 150 руб., хватает на 1 неделю, но лечение того стоит. Лечиться надо 1,5 месяца.

* Можно в равных частях — по 1 ст. ложке — взять полыни, приправы гвоздика и пижмы, смолоть в кофемолке и принимать по 1/2 чайн. ложки каждый раз перед едой.

* Еще хорошо пить березовый деготь, начиная с 1 капли на 50 г молока натощак утром, прибавляя каждый день по 1 капле. Доведя до 10 капель, убавляйте по 1 капле каждый день, доведя до одной. Дозу молока увеличивайте до 100 г. Это займет 20 дней, затем 10 дней сделайте перерыв и продолжите прием. Всего надо пройти 3 курса. Правда, это не очень приятно, но, поверьте, игра стоит свеч, испробовала на себе.

Сейчас я, можно сказать, живу, а раньше мучилась. Бывало, если какой-нибудь праздник, выпью 100 г вина — лицо пылает огнем. Пить спиртное и сейчас, когда вроде все хорошо, не рискую.

Так хочется вам помочь! Лечитесь, не верьте тем, кто говорит, что эта болезнь неизлечима. Я все лето просидела перед зеркалом, протирая лицо то одним, то другим средством. Да, забыла сказать: березовый деготь продается в аптеке, стоит 80-85 рублей. И меньше ешьте сладкого и мучного. Желаю вам удачи в лечении! Напишите, помогли вам мои советы?

Нина Ивановна, Белгородская обл.

МОЖНО В РАВНЫХ ЧАСТЯХ — ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ — ВЗЯТЬ ПОЛЫНИ, ПРИПРАВЫ ГВОЗДИКА И ПИЖМЫ, СМОЛОТЬ В КОФЕМОЛКЕ И ПРИНИМАТЬ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ КАЖДЫЙ РАЗ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Тоже лекарство

Капуста квашеная

150 г квашеной капусты покрывает ежедневную потребность организма в витамине С. Она богата витамином B_6, фолиевой кислотой, а из-за высокого содержания в капусте витамина К ее советуют употреблять при пониженной свертываемости крови.

* **При болезнях печени** полезен коктейль из 1/2 стакана капустного рассола и такого же количества томатного сока. Пьют его 3-4 раза в день после еды в течение месяца.

* **При плохом аппетите и низкой кислотности** желудка рекомендуется пить капустный рассол.

* **При сахарном диабете** полезно есть квашеную капусту и пить сок — его разводят с лимонным соком в соотношении 1:1 и пьют по 1/4 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день.

* **При ожирении** надо как можно чаще включать в меню квашеную капусту и блюда из нее.

* **При изжоге** рекомендуется непосредственно перед едой съедать 2-3 ст. ложки квашеной капусты.

* **При бронхиальной астме** рекомендуется съедать каждый день по 0,5 кг квашеной капусты, смешанной с 20 г лука и 5 г чеснока.

* **При воспалительных заболеваниях горла и полости рта** полезно полоскать их свежим капустным соком, разведенным в теплой воде в соотношении 1:1.

* **При запорах** надо пить капустный рассол в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

* **Для профилактики гастрита** надо ежедневно употреблять в пищу квашеную капусту 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.

* **Для лечения пупочной грыжи у детей** на нее делают компресс из смоченной в капустном рассоле марли. Сверху на марлю накладывают срезанные кружки сырого картофеля, и все это закрепляют сверху повязкой.

Компресс можно снять через 2-3 часа. В течение дня повторить несколько раз. Курс лечения 30 дней.

* **Чтобы справиться с токсикозом,** беременным женщинам надо пить рассол квашеной капусты.

НЕСКОЛЬКО ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ

Квашеная капуста «Остренькая». 8 кг капусты, 100 г чеснока, 100 г корня хрена, 100 г зелени петрушки, 300 г свеклы, 1 стручок горького перца, 4 л воды, 200 г соли, 200 г сахара.

Нарежьте капусту крупными ломтями, смешайте ее с тертым хреном, мелко нарезанным чесноком, кубиками свеклы, мелко нарубленной петрушкой и горьким перцем. Приготовьте рассол: вскипятите воду, добавьте соль, сахар, прокипятите, остудите. Залейте рассолом капусту, положите гнет, выдержите двое суток в тепле, затем вынесите в холод.

Квашенная со сливами. 4 кг краснокочанной капусты, 1 кг чернослива.

Для рассола: 1 л воды, 250 г уксуса, 250 г сахара, 50 г соли, 4-5 соцветий гвоздики, черный перец по вкусу.

Нашинкованную капусту и чернослив опустите на 3 минуты в кипяток, затем достаньте, дайте воде стечь. Переложите в стерильные сухие банки. Все ингредиенты для рассола, кроме уксуса, перемешайте, доведите до кипения. Уксус влейте в последнюю очередь. Кипящим рассолом залейте банки, стерилизуйте 10-15 минут.

Розовая с хреном. 4 кг капусты, 50 г корня хрена, 1 головка чеснока, 1 пучок петрушки, крупная свекла. Для заливки: 2 л воды, по 3 ст. ложки без верха крупной соли и сахара.

Капусту разрежьте на крупные куски (по 200-300 г). Хрен натрите на терке, свеклу нарежьте кубиками, петрушку и чеснок мелко нарубите. Все овощи перемешайте и переложите в эмалированную кастрюлю. Воду вскипятите, добавьте в нее соль и сахар и, когда немного остынет, залейте капусту. Сверху положите гнет и выдержите при комнатной температуре 2 суток. Затем поставьте в прохладное место на 3-4 дня.

Полезно знать

● **От язвы желудка.** Пропустите через мясорубку по 500 г изюма и грецких орехов, 350 г алоэ. Добавьте 100 г какао, по 500 г меда и сливочного масла, перемешайте до однородной массы. Принимайте первую неделю по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, в последующем — по 1 ст. ложке.

● **Чтобы поднять гемоглобин,** натрите красную свеклу, отожмите. Смешайте по 1 чайн. ложке сока свеклы, калины и меда (получится примерно 1 ст. ложка). Принимайте за 30 минут до еды 3 раза в день. А детям давайте по 1 чайн. ложке смеси соков и меда. Лекарство готовьте непосредственно перед приемом.

● **Чтобы избавиться от мастита,** сварите рассыпчатую гречневую кашу и сложите ее в два мешочка, желательно из полотняной ткани. Этими мешочками обложите грудь. Сначала хорошо прогрейте, а потом помассируйте.

МАЗЬ ОТ ПОДАГРЫ

Растопите в кастрюльке свежее деревенское сливочное масло. Когда оно начнет закипать, снимите пенку. Затем снимите с огня, добавьте такое же количество медицинского спирта (1:1), хорошо размешайте и подожгите, чтобы спирт выгорел. Оставшуюся массу сложите в баночку и втирайте в больные места, обязательно вблизи тепла. Это поможет снять боль.

ВИТАМИННОЕ ВАРЕНЬЕ СПАСЁТ ОТ ПРОСТУД

2 стакана очищенных грецких орехов и 1 кг клюквы разомните деревянной толкушкой. Порежьте на мелкие кусочки 1 кг кислых яблок. Все смешайте и залейте густым сладким сиропом (на 1 стакан воды — 2,5 кг сахара) и варите на маленьком огне 30 минут. После этого переложите варенье в стерилизованные банки. Съедайте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды утром и вечером, запивая теплой водой.

Думай, думай

Не навреди

Рис на столе

ПРИ ДИАБЕТЕ, ОЖИРЕНИИ И СКЛОННОСТИ К ИНФАРКТАМ ПОЛЕЗЕН НЕШЛИФОВАННЫЙ КОРИЧНЕВЫЙ РИС.

* **При отложении солей.** 4 ст. ложки риса, 3 ст. ложки сахара, 5 штук изюма настаивайте 4 дня в 1 л холодной воды. Процедите и пейте по 1/2 стакана натощак, днем и на ночь. Храните в холодильнике. Курс лечения — 2-3 месяца. Или ежедневно съедайте натощак по 1-2 ст. ложки сырого риса, тщательно пережевывая (не менее 50 раз). Курс лечения — 1 неделя.

* **При поносе.** 1 чайн. ложку риса залейте 6-7 чашками воды, поставьте на слабый огонь и кипятите 15-20 минут. Остудите, процедите через марлю или сито и пейте в теплом виде по 1/3 чашки каждые 2 часа.

* **При высокой температуре.** Смешайте 1 стакан риса и 1 ст. ложку сухой мяты, залейте 7 стаканами воды и доведите до кипения. Затем добавьте мелко натертую луковицу. Принимайте по 1/3 стакана каждые 2 часа.

* **Очищение суставов от вредных отложений.** Замочите 1 стакан риса на 2-3 суток. Слейте воду, добавьте 2 стакана свежей воды и варите, пока вода не впитается в зерна. Готовый рис промойте от слизи и разделите на 4 порции. За 20 минут до каждого приема пейте по 1/2 стакана воды. Вместо воды можно выпить отвар шиповника, но не больше 1 стакана. На следующий день съешьте 0,5 кг вареной свеклы или 0,5 кг яблок. Через 3-4 дня процедуру можно повторить.

* **Чистка всего организма рисом.** Возьмите столько столовых ложек круглого риса, сколько вам лет. Хорошенько промойте его, залейте холодной кипяченой водой и закройте крышкой. Уберите на ночь в холодильник. Утром воду слейте. Сварите без соли одну столовую ложку риса и съешьте натощак (желательно до 8.30). Оставшийся рис снова залейте кипяченой водой и уберите в холодильник. Таким образом, если вам 30 лет, то 30 дней с утра натощак съедайте по 1 ст. ложке риса, если вам 45 лет, то делайте это 45 дней и т.д. Такой рис — как скраб для кишечника, вычищает его стенки и освобождает от шлаков.

P. S. Рис вреден при коликах и спайках кишечника, его не стоит употрблять и при склонности к запорам.

О. В. Ганусова,
врач-диетолог

К читателям

ИСПРАВЛЯЕМ ОШИБКУ: В №1 НА СТРАНИЦЕ 12 В СТАТЬЕ «ТЫКВА» ПО ВИНЕ КОРРЕКТОРА ДОПУЩЕНА ОШИБКА В ПОДЗАГОЛОВКЕ. НАДО ЧИТАТЬ: «ЭТОТ ОВОЩ **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ (!!!)** ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ...».

На все случаи жизни

Сам себе доктор

Имбирь: золотой корешок

ПО КОЛИЧЕСТВУ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ ИМБИРЬ БЛИЗОК К ЧЕСНОКУ, НО НЕ ИМЕЕТ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА.

* **При первых симптомах простуды** примите имбирную ванну. 23 ст. ложки порошка кипятите в 1 л воды 10 минут, затем отвар вылейте в ванну и принимайте ее 15-20 минут. После ванны, не принимая душа, укутайтесь в махровый халат или полотенце — и сразу же под одеяло! А если вы заранее приготовите чай с липой и медом и выпьете его после ванны, то на следующий день будете чувствовать себя гораздо лучше.

* **Для повышения иммунитета** 1 чайн. ложку имбирного сока смешайте с солью и примите перед едой. Это поможет также избавиться от боли в горле.

* **При простуде и кашле** поможет имбирный джем. В 250 мл воды разведите 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложку сока имбиря и кипятите до густоты сиропа. Затем добавьте на кончике ножа тертый мускатный орех и шафран.

* **При сухом кашле и бронхите** натрите очищенный от кожицы имбирь на терке и отожмите из него сок. Смешайте 1 чайн. ложку свежего имбирного сока с таким же количеством лимонного сока и добавьте 1/2 чайн. ложки меда. Дайте немного настояться, а потом залейте 1/2 стакана крутого кипятка и прикройте крышкой на 15 минут. Пейте по 1 чайн. ложке каждые полчаса, стараясь какое-то время подержать жидкость во рту.

* **При насморке, гайморите** смешайте свежий имбирный сок с сахаром в пропорции 1:1 и закапывайте по 1-2 капли в каждую ноздрю. Детям от 2 до 6 лет сок нужно развести кипяченой водой в пропорции 1:1. Закапывать капли нужно 3 раза в день и еще раз перед сном.

* **Для профилактики гриппа** смешайте в пропорции 1:1 порошок имбиря и корицу. К 1/2 чайн. ложки смеси добавьте щепотку черного перца. Смесь заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут. Затем добавьте мед (1-2 чайн. ложки на стакан). Пейте по 1 стакану каждые 3 часа.

* **При аллергии** 1 корень имбиря, натертый на терке, 5 горошин черного перца, 3 гвоздики, 1 чайн. ложку корня пустырника (продается в аптеке) настаивайте в 1 л 40%-ного спирта в теплом темном месте месяц. Затем процедите и дайте отстояться, осадок удалите. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день после еды, разбавив в 1 стакане воды. При этом надо исключить из питания мясо.

* **При болях в спине** 2 чайн. ложки порошка имбиря, 1 чайн. ложку куркумы, 1/2 чайн. ложки молотого перца чили смешайте с теплой водой до кашицеобразного состояния. Нагрейте немного, нанесите на хлопчатобумажную ткань, приложите на больное место и закрепите компресс. Держите, пока можете терпеть. Затем снимите и смажьте растительным маслом.

* **При расстройстве желудка** 1/2 стакана натурального белого йогурта разведите в 1/2 стакана кипяченой воды, добавьте 1/4 чайн. ложки порошка имбиря и 1/4 чайн. ложки мускатного ореха и выпейте. Повторите по мере надобности.

* **При головной боли** смешайте 1/2 чайн. ложки молотого имбиря с теплой водой до консистенции пасты и нанесите ее на лоб или на область носовых пазух — в зависимости от локализации боли. Возникающее при этом ощущение жжения для кожи не опасно.

* **Хотите похудеть?** Пейте имбирный чай: 1 чайн. ложку измельченного корня имбиря залейте 1 стаканом кипятка, добавьте 1 чайн. ложку меда и дольку лимона и пейте перед едой.

Имбирь противопоказан при язвенной болезни в стадии обострения, при высокой температуре, кровотечениях, беременности на поздних сроках, при кормлении грудью.

Ситуация

Ребёнок простудился

Как кормить ребенка при простудном заболевании? Пища должна быть легкой, но питательной. Обязательны фрукты, овощи и другие продукты, содержащие большое количество витамина С и железа. Именно они помогут выстоять в борьбе с болезнью.

1 **Давайте ребенку как можно больше пить.** В самом начале болезни, при высокой температуре, организм сильно обезвоживается, поэтому самое важное — давайте ребенку как можно больше питья: некрепкий чай, кипяченую воду, отвар шиповника с ложечкой меда (если нет на него аллергии), знакомые его организму фруктовые или овощные соки.

2 **Если у малыша нет аппетита и он отказывается есть,** не настаивайте. Организму сейчас важнее побороть болезнь, а уж потом он начнет восстанавливаться и пополнять потраченные силы и энергию с помощью еды. Пока ребенок болеет, организму лучше не тратить силы на переваривание и усвоение пищи. К тому же насильно проглоченная еда может вызвать тошноту и даже рвоту. Это впоследствии может привести к тому, что малыш надолго откажется от этих продуктов. Но если аппетит не пострадал или всего лишь снизился, не нужно отказывать в еде, просто пищу давайте чаще и меньше, чем обычно. Пусть это будут свежие и отварные фрукты и овощи в виде пюре, салатов, соков (лучше зеленого и белого цвета, с красными и желтыми будьте осторожны, чтобы не спровоцировать аллергию), любая зелень, знакомая ребенку и не вызывающая у него протеста.

3 **Лимоны и апельсины,** с одной стороны, содержат большое количество витамина С, который нужен организму во время болезни, но с другой стороны — могут вызвать аллергическую реакцию. Поэтому давайте цитрусовые, но следите, не появилась ли сыпь, и, если такое случилось, немедленно исключайте их из рациона. То же самое касается клубники и малины.

4 **Из круп лучше всего подходят гречневая и овсяная.** Они чемпионы по содержанию витаминов всей группы В, железа (!), а также растительного белка и минералов (кальция, калия и фосфора). Блюда из гречки всегда должны быть на столе у ребенка, тем более во время болезни, когда организм нуждается в поддержке и помощи. А чтобы каши не наскучили, готовьте их на молоке, на овощном и мясном бульоне, с фруктами и отварным мясом или печенкой, с тушеными или отварными овощами.

5 **Мясные продукты давайте только в отварном виде:** говядина или телятина, курица или индейка, мясо кролика, куриная или говяжья печень. Мясное пюре как самостоятельное блюдо или вместе с овощами и кашами наиболее удобно при простуде. Ведь нередко она протекает с болью в горле, а грубая пища лишь усилит раздражение слизистой и кашель.

6 **Молочные продукты очень полезны, особенно кисломолочные** — кефир, простокваша, ряженка. Легкие и питательные, они быстро и полностью усваиваются и легко перерабатываются в организме малыша. Не забывайте о твороге — его лучше приготовить самостоятельно.

7 **При ангине** полностью исключите из рациона ребенка острую, кислую и соленую пищу — она раздражает и без того воспаленное горло и причиняет боль и трудности в проглатывании пищи.

8 **Если у ребенка кашель,** ограничьте, а лучше временно исключите из рациона песочное печенье, сухари, очень сладкие и, наоборот, кислые продукты. Раздражая слизистую оболочку, они будут вызывать приступы сильного кашля и затруднят выздоровление.

И. А. Соловьева,
педиатр

В любую погоду мёрзли руки

Одно время у меня постоянно, в любую погоду, мерзли руки. Я к этому привыкла. Но как-то услышала от знакомой о хорошем средстве, испробовала его и избавилась от проблемы. А лечилась так: каждое утро натощак стала съедать 1 ст. ложку меда, запивая теплым молоком, после этого 4 часа ничего не пила и не ела. Через некоторое время обратила внимание, что руки у меня стали теплыми.

Е. Н. Суворова, Удмуртия

Мёд с перцем — моё спасение от простуды

Уже много лет пользуюсь этим рецептом. Он помогает мне в двух случаях: от простуды, которая мгновенно отступает, и от женских недомоганий во время климакса. Дело в том, что черный перец повышает жизненную энергию за счет фитоэстрогенов, которых так не хватает в организме зрелых женщин. Лекарство готовлю так: 7 зернышек черного перца растираю в маленькой ступке так, чтобы получилась пудра. Этот порошок сразу же смешиваю с 1/2 чайн. ложкой меда (лучше не очень густого). Если жидкого меда нет, его можно разогреть, поставив баночку на несколько минут в миску с горячей водой. Готовую смесь (ее получается меньше чайной ложки) принимаю, запивая теплой водой. После этого ничего не ем в течение 15 минут. Чтобы избавиться от простуды, достаточно одной ложки. А для улучшения состояния во время климакса надо принимать периодически в течение недели 1 раз в день. Организм сам подскажет, когда нуждается в «допинге».

Н. Е. Ермилова, Тюмень

Ореховое молоко понравилось сосудам

Сейчас мало людей, которых не коснулся бы атеросклероз. И все из-за неправильного питания. Меня эта проблема тоже не обошла стороной. Сдавала как-то анализ крови на биохимию, и обнаружили высокий холестерин. Врач сказал, что надо менять питание, и порекомендовал есть орехи, особенно грецкие и фундук. А еще лучше готовить ореховое молоко. Рецепт простейший, поэтому решила написать о нем. Несколько грецких орехов или орехов фундука (около 10 г) я толку в ступке, добавляю туда немного воды, размешиваю и пропускаю через несколько слоев марли, чтобы профильтровать. Полученное ореховое молоко смешиваю с 1 чайн. ложкой меда и выпиваю перед сном. При этом стараюсь на ужин не есть тяжелой пищи, чтобы не перегружать желудок. Через месяц такого лечения заметила, что стала лучше память, да и общее состояние улучшилось, значит, мое снадобье понравилось сосудам.

Л. Букатова,
Екатеринбург

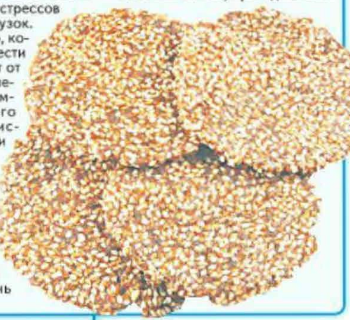
Козинаки:
полезны или нет?

ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ ОРГАНИЗМУ, КОЗИНАКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА СТОЛЕ НЕ ЧАЩЕ 1-2 РАЗ В НЕДЕЛЮ.

Козинаки — продукт полезный, потому что состоит из натуральных компонентов — семечек и орехов. Правильно приготовленные подсолнечные козинаки богаты витаминами группы В, которые благоприятно воздействуют на кожу. В них много калия, необходимого мышцам и сердцу. А витамина B_6 в семечках даже больше, чем в пшеничных ростках. В козинаках из кунжута кальция больше, чем в сыре, а это — строительный материал для костей, зубов и даже мышц. Кунжут помогает также восстанавливаться после стрессов и физических нагрузок.

Но, к сожалению, козинаки могут принести и вред. Все зависит от того, как приготовлено сладкое лакомство. Если при его приготовлении используется мед или фруктоза, то ценных свойств в продукте больше. Козинаки, приготовленные на сахарном сиропе, плохо действуют на эмаль зубов. Кроме того, этот десерт очень калорийный, так как содержит много жиров, а значит при ожирении от него лучше отказаться. Еще иногда в козинаках обнаруживают избыток кадмия, который семечки поглощают из земли, перенасыщенной удобрениями. А повышенные дозы кадмия могут ослабить иммунитет, вызвать гипертонию и заболевания почек. Поэтому, чтобы не навредить организму, козинаки должны быть на столе не чаще 1-2 раз в неделю. И лучше не давать их детям до 3-х лет.

В. С. Антонова, врач-диетолог



Пригодится

■ ОШПАРИЛИСЬ КИПЯТКОМ? СМАЖЬТЕ МЕСТО ОЖОГА БЕЛКОМ КУРИНЫХ ЯИЦ. ОБРАБАТЫВАЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ — И РАНА БЫСТРО ЗАЖИВЕТ.

■ УТРОМ НЕТ ВРЕМЕНИ ГОТОВИТЬ? СЪЕШЬТЕ ЛОМТИК ЗЕРНОВОГО ХЛЕБА, БАНАН ИЛИ ЯБЛОКО, ВЫПЕЙТЕ СТАКАН РАЗБАВЛЕННОГО ВОДОЙ СОКА. ТАК ВЫ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ОБЕСПЕЧИТЕ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ, БОДРОСТЬЮ И ЗДОРОВЬЕМ.

■ ИНТЕРЕСНО: СОУС С ГРИБАМИ НАЗЫВАЕТСЯ «ГРИБНОЙ СОУС», С ЧЕСНОКОМ — «ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС». И ТОЛЬКО СОУС С ХРЕНОМ — «СОУС С ХРЕНОМ».

■ ПО РЕШЕНИЮ ГОСДУМЫ ПЕРВЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ ТЕПЕРЬ БУДЕТ НАЗЫВАТЬСЯ ДНЕМ ВОЗРОЖДЕНИЯ РОССИИ.

Приступы ярости я снимала сладкой водой и калиной

Несколько лет назад у меня начались проблемы с нервной системой. Может, причиной моей болезни стала постоянная усталость, а может, и мой вспыльчивый характер. Любой пустяк мог стать причиной истерики. Не хотелось пичкать себя таблетками, поэтому сначала решила привести нервы в порядок с помощью народных рецептов. Первое, с чего я начала, была вода. Как только чувствовала, что начинается приступ ярости, стресс, наливала стакан воды, размешивала в нем 1 ст. ложку сахара и выпивала. От этой сладкой воды удивительный эффект: пока пьешь воду, нервы успокаиваются, раздражительность проходит. А уж когда созревает калина, то я стараюсь заготовить ее впрок, чтобы хватило на всю зиму. Эта ягода очень полезна для нервной системы. Успокаивающее средство готовлю так: растираю 5 ст. ложек ягод, заливаю 3 стаканами кипятка. Помешивая, оставляю настаиваться часа на четыре. Настой пью по 1/2 стакана 4-5 раз в день до еды. Калиной лечусь, пока есть свежие ягоды, то есть постоянно пью горько-кислый морс. Сейчас моя нервная система в порядке, я стала спокойной и уравновешенной.

Татьяна Пономарева, Набережные Челны

Что покупаем?

Как выбрать глазированные сырки?

На этикетке ищите надпись: «Глазированный творожный сырок». Если сырок просто глазированный, то производитель вместо молока и сливочного масла использовал растительные добавки. Убедитесь, что в составе на первом месте указан именно творог. Глазурь не должна прилипать к обертке и трескаться.

Чем вредна лапша быстрого приготовления?

Вся лапша быстрого приготовления обжаривается в пальмовом масле. Многие эксперты и диетологи считают, что это вещество — яд замедленного действия. Оно забивает сосуды человека сильнее, чем холестериновые бляшки. Чаще всего в такие продукты вместо мяса добавляют синтетические компоненты, усилители вкуса и ароматизаторы.

Как проверить молотый кофе?

Бросьте щепотку кофе в стакан с холодной водой. Жидкость окрасилась в коричневый цвет? В пакете явно подделка. Осталась прозрачной? Перед вами натуральный кофе. Качество молотого кофе определить легко, высыпав его на чистый лист бумаги. Первое — это цвет. Он должен быть темно-коричневым, ровным. Крупинки должны быть одинаковой формы и размера. Если вы видите в кофе какие-то вкрапления или шелуху, это говорит о некачественном зерне: возможно, добавлены кофейные отходы.

Посытнее

Мясо на столе

КУРИНОЕ ФИЛЕ В КОРОЧКЕ

500 г куриного филе, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка горчицы, 1 чайн. ложка соевого соуса, специи для курицы, растительное и сливочное масло для жарки. ***Для панировки:*** *панировочные сухари, семечки кунжута и тертый сыр, взятые в равных пропорциях.*

Куриное филе порежьте пластинами и замаринуйте в смеси сметаны, горчицы, соевого соуса и специях. Филе в таком маринаде можно хранить несколько дней в холодильнике и жарить по мере надобности. Для панировки смешайте все компоненты. Обваляйте мясо и жарьте в смеси растительного и сливочного масла (1:1). Филе, приготовленное по этому рецепту, получается очень сочным.

КУРИНЫЕ КУСОЧКИ В «ШУБКЕ»

400 г куриной грудки, 2 яйца, 200 г твердого сыра, 100 г муки, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Куриные грудки нарежьте поперек волокон тонкими продолговатыми ломтиками. Сыр натрите на мелкой терке. Яйца взбейте вилкой. Муку смешайте с солью и перцем (если сыр соленый, соль можно не класть). Мясо окунайте поочередно в муку, яйцо и сыр. Обжаривайте кусочки филе на среднем огне до золотистой корочки.

МЯСО В СЫРНОМ СОУСЕ

1 кг свинины, 500 г шампиньонов, 250 г плавленого сыра, 1 ст. ложка томатной пасты, специи, соль, перец по вкусу.

Порежьте мясо мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле. Грибы отварите, охладите и нарежьте пластинами. Добавьте их в мясо и вместе обжарьте до готовности мяса. Посолите, поперчите, добавьте специи, томатную пасту, перемешайте. Добавьте плавленый сыр и, постоянно помешивая, держите на огне до полного расплавления сыра. На гарнир подайте рис или картофельное пюре.

ФРИКАДЕЛЬКИ С ПЕЧЕНОЙ ТЫКВОЙ

600 г говяжьего фарша, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 500 г тыквы, соль и перец по вкусу, оливковое масло.

Тыкву нарежьте кубиками, выложите на смазанный противень, сбрызните растительным маслом, посолите и поперчите по вкусу. Поставьте в духовку, разогретую до 200°С, на 15-20 минут. Мелко порубите лук и чеснок, выложите в миску вместе с фаршем и яйцом. Посолите, поперчите, перемешайте и сформуйте 16 небольших шариков. Обжарьте фрикадельки на растительном масле на сильном огне до золотисто-коричневого цвета со всех сторон. Переложите фрикадельки на противень к тыкве, перемешайте и запекайте еще 10 минут.

Полезно знать

* В квашеной капусте полностью сохраняются все витамины, а в свежей капусте часть витаминов разрушается во время хранения.

* Моченые яблоки полезнее свежих. Если свежие яблоки полежали хотя бы пару недель, они теряют треть содержащегося в них витамина С, а в моченых яблоках аскорбинка сохраняется полностью.

* Сердечникам и гипертоникам лучше не злоупотреблять соленьями и маринадами. В этих консервах слишком много соли, а это может привести к повышению артериального давления.

* Острые закуски, такие как лечо, маринованные помидоры и перец, противопоказаны людям, страдающим гастритом и язвенной болезнью.

Пригодится

МЯСО при тушении получится особенно сочным, если во время его приготовления добавить томатный соус, гранатовый сок или немного лимонной кислоты.

СУП будет вкуснее, если перед тем, как снять кастрюлю с огня, влить в него немного натурального сока моркови или капусты.

ЧТОБЫ кексы получились с аппетитной корочкой, перед выпеканием слегка смажьте форму жиром и посыпьте сахаром. А чтобы кекс выглядел более темным, яйца взбивайте с 1 чайн. ложкой яблочного уксуса.

ГРЕЧНЕВАЯ каша будет рассыпчатой, если сначала варить ее на сильном огне, а затем огонь уменьшить, добавить 1 чайн. ложку сахара, соль и кусочек масла. Варить до выпаривания воды, а потом закутать в одеяло.

Секреты ажурного блинчика

Хорошей блинницей считается чугунная сковорода с толстым дном, длинной ручкой и невысокими краями: в такой посуде тесто прогревается равномерно.

Кроме того, на пористой поверхности чугуна образуется защитный слой, который не дает даже самым тонким блинчикам прилипнуть ко дну и стенкам сковороды или пригореть. Чтобы случайно не повредить этот слой, стоит запомнить несколько простых советов.

* Не чистите и не мойте такую посуду специальными средствами.

* После того как испекли на ней блины, просто налейте на дно чугунной емкости немного растительного масла, добавьте 2 чайн. ложки крупной соли, хорошо прокалите сковороду, остудите ее, затем протрите сухой тканевой салфеткой.

* Новую чугунную сковороду прокалите таким же способом, хорошо вытрите и заново посыпьте солью, повторно протрите чистым куском ткани. Итак, блинница подготовлена к работе.

* Перед тем как начать печь на ней блины, не забудьте наполнить пиалу растительным или топленым маслом и наколоть половину картофелины на вилку — эту конструкцию, проверенную временем, вы будете обмакивать в масло и протирать картофелем дно сковороды перед заливкой теста.

* Блинницу смазывайте иногда кусочком несоленого сала.

* Тесто из кастрюли выливайте половником: старайтесь сразу зачерпнуть столько, сколько требуется для выпечки 1 блина.

* Если тесто получилось очень густым и первые блинчики оказались толстоватыми, не расстраивайтесь, просто разбавьте тесто теплым молоком.

* Не спешите переворачивать блин: дождитесь, когда его нижняя сторона подрумянится, а верхняя покроется дырочками.

* Если вы впервые решили испечь блины на опаре, постарайтесь подобрать эмалированную или деревянную емкость правильного размера. Иначе объем замешанного теста при подходе увеличится в 2-3 раза, и оно непременно «убежит» из маленькой кастрюли. Емкость с опарой накройте полотенцем, а не крышкой (чтобы тесто, подходя, могло «продышаться» и приобрести воздушную консистенцию). Когда опара подойдет и станет вдвое больше в объеме, в нее подмешайте оставшуюся муку по рецепту и нужные ингредиенты, перемешайте тесто, дайте ему подняться во второй раз (кастрюлю поставьте в теплое место) и после этого выпекайте блины.

Из рыбы

Рыбный рулет

1 кг морской рыбы, по 200 г репчатого лука, моркови и сладкого перца, 2-3 помидора, зелень петрушки, 100 г растительного масла, соль, черный перец — по вкусу.

Для теста: по 1/2 стакана сметаны и воды, 2 яйца, 2-3 стакана муки, щепотка соды.

Смешайте сметану, яйца и воду, посолите, постепенно введите муку, пока не получится густое тесто, вымесите его и оставьте на 1 час. Измельчите лук, морковь, помидоры и сладкий перец, посолите и спассеруйте все на растительном масле. Рыбное филе нарежьте кусочками, посолите. Тесто тонко раскатайте, разложите сверху рыбу, затем равномерно распределите овощи. Измельчите зелень петрушки и посыпьте овощи. Тесто скатайте в рулет и запекайте в духовке.

Ризотто с рыбой в кляре

2 ст. ложки риса, 1 луковица, 1/2 стебля сельдерея, 1,5 стакана воды, 1 филе рыбы, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка оливкового масла, соль — по вкусу.

Лук мелко нарежьте и спассеруйте на масле до золотистого цвета. Через 2-3 минуты добавьте 2 ст. ложки риса и обжаривайте его вместе с луком 2-3 минуты, затем добавьте немного воды. Постоянно помешивайте и подливайте воду по мере выкипания. Когда рис будет почти готов, добавьте нарезанный сельдерей и соль, накройте крышкой, убавьте огонь и тушите до готовности. Рыбное филе порежьте небольшими кусочками, посолите, сбрызните лимонным соком и оставьте на 5 минут. Для кляра перемешайте муку и яйцо, посолите. Кусочки рыбы обмакивайте в кляр и обжаривайте на масле. Подавайте с ризотто.

Сочная рыба в картофельной корочке

4 филе любой белой рыбы, 2 яйца, 4 картофелины, 2 ст. ложки муки плюс мука для панировки, растительное масло, соль.

Картофель натрите на крупной терке, отожмите, добавьте яйца, муку, соль и перемешайте. Филе порежьте кусочками, посолите, обваляйте в муке. С двух сторон прижмите к рыбе картофельную массу. Аккуратно выложите на сковороду с разогретым маслом и жарьте на среднем огне. Когда нижняя корочка подрумянится, переверните на другую сторону, уменьшите огонь и жарьте до готовности.

ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ СНЯТЬ ЧЕШУЮ С РЫБЫ, НАДО ПОЛОЖИТЬ ЕЕ В ГЛУБОКУЮ ПОСУДУ И ЗАЛИТЬ КИПЯТКОМ. ЧЕРЕЗ МИНУТУ ДОСТАТЬ И СРАЗУ ЖЕ ОБДАТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ ИЗ-ПОД КРАНА. ДАЛЕЕ НАДО ЧИСТИТЬ РЫБУ В ПОСУДЕ, НАПОЛНЕННОЙ ВОДОЙ. ПРИ ЭТОМ РЫБУ И РУКИ НАДО ДЕРЖАТЬ ПОД ВОДОЙ, ЧТОБЫ ЧЕШУЯ НЕ РАЗЛЕТАЛАСЬ.

Ну очень вкусно!

Рекомендуем

Приглашаем на пироги!

ЯБЛОЧНО-ТВОРОЖНЫЙ ПАЙ

500 г готового дрожжевого теста.

Начинка: 300 г творога, 2 желтка, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сахара, 30 г манной крупы, ванилин, 2 ст. ложки молока, 5 ст. ложек лимонного сока, 5 средних яблок, изюм, корица.

Раскатайте тесто и выложите в смазанную маслом форму (лучше круглую). Для приготовления начинки разотрите творог, желтки, размягченное сливочное масло, сахар, манную крупу и ванилин до однородной массы. Добавьте молоко и лимонный сок и тщательно все перемешайте.

Выложите творожную начинку на тесто. Очистите яблоки от кожуры, удалите сердцевину так, чтобы яблоки остались целыми. Затем положите их на пирог, как бы вдавив в начинку. Серединки яблок начините изюмом и посыпьте корицей. Выпекайте в предварительно нагретой до 200°С духовке 45 минут. **Совет.** Чтобы тесто получилось тонким, положите на него присыпанный мукой лист пергамента и раскатайте через него.

НЕЖНЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Тесто: 2 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, цедра лимона или апельсина, 200 г холодного сливочного масла, холодная вода.

Для начинки: 3-4 яблока, сахар по вкусу, 1-2 чайн. ложки молотой корицы.

Муку просейте, добавьте сахар, цедру. Холодное масло порубите ножом вместе с мукой, быстро разотрите руками, чтобы не успело подтаять. Добавьте 2-3 раза по 1 ст. ложке холодной воды. Весь процесс замешивания теста должен быть недолгим, чтобы тесто получилось нежное. Соберите тесто в шар, заверните в пленку и положите в холодильник на 30 минут. Приготовьте начинку, порезав яблоки и посыпав их сахаром и корицей. Достаньте из холодильника тесто. Слегка присыпьте стол мукой и раскатайте его в круг толщиной 0,5 см. Переложите на противень, смазанный маслом. В середине выложите начинку, оставляя края свободными, чтобы их можно было свободно загнуть. Поставьте в разогретую духовку и выпекайте до подрумянивания 30 минут при 180-200°С. Вкусно в теплом и холодном виде.

Обедаем дома

КУКУРУЗНЫЙ СУПЧИК

100 г кукурузной крупы, 1 банка консервированной кукурузы, 0,5 л молока, 50 г тертого твердого сыра, 200 г плавленого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, зубок чеснока, соль и перец по вкусу.

Ничто не согревает в холода лучше, чем горячий наваристый суп. В 0,5 л кипящей соленой воды введите кукурузную крупу и 45 минут томите под крышкой. Заправьте тертым твердым сыром и 2 ст. ложками сливочного масла. Луковицу и зубчик чеснока нарубите, спассеруйте в 1 ст. ложке сливочного масла, добавьте в суп. Всыпьте банку консервированной кукурузы, влейте молоко и кипятите около 10 минут. Затем заправьте суп плавленым сыром (можно добавить 100 г сливок), посолите и поперчите по вкусу. Через 3-5 минут огонь выключите.

МЯСО В ГРАНАТОВОМ СОКЕ

500 г мякоти говядины или баранины, 1 кисло-сладкий гранат.

Мясо нарежьте на небольшие кусочки и залейте гранатовым соком на полчаса. Спустя некоторое время мясо выложите на сковороду, полейте остатками сока, плотно закройте крышкой и тушите на очень медленном огне, чтобы сок не выкипал. Если сок все-таки выкипает, добавьте немного кипяченой воды. Когда мясо будет готово, посолите по вкусу. Подавайте с отварным рисом.

ЗАКУСКА «ГРИБНАЯ ПОЛЯНА»

2 больших огурца, 200 г крабовых палочек, 150 г твердого сыра, 4-5 яиц, майонез, укроп, маринованные грибы.

Возьмите овальное или круглое блюдо. Посыпьте мелко нарезанным укропом. Огурцы нарежьте колечками толщиной 0, 5 см, положите на укроп. Крабовые палочки мелко порежьте, сыр натрите на мелкой терке, яйца — на крупной. Посолите по вкусу и добавьте майонез (добавляйте постепенно, салат не должен быть с большим количеством майонеза). Влажными руками скатайте из салатной массы шарики и положите их на огурцы. Сверху положите маринованные шляпки от грибов и вставьте шпажку. Получится очень вкусная новогодняя закуска!

Десерт из фруктов

РЯБИНОВЫЕ ЯБЛОКИ

2 кислых или кисло-сладких яблока, 75 г рябины или клюквы, 75 г сахарного песка, 150 г сливок.

Яблоки вымойте и, вынув сердцевину, начините рябиной. Посыпьте сахарным песком. Яблоки уложите на смазанный маслом противень, подлейте немного воды и запеките в духовке так, чтобы внутри яблоки оставались жесткими. При подаче положите в вазочки и оформите взбитыми сливками.

ГРУШИ В ВИНЕ

8 груш, 4 стакана красного вина, 3 стакана сахарного песка, 5 бутонов гвоздики, 15 горошин душистого перца.

Груши, очистив от кожицы и семян, залейте вином, добавьте сахар, гвоздику, перец и варите 25 минут при слабом кипении, затем остудите. Груши выньте, сироп уварите до половины первоначального объема. При подаче груши, выложив на блюдо, полейте приготовленным сиропом и оформите листиками мяты.

ЗАПЕЧЁННЫЕ БАНАНЫ

4 банана, сок 1/2 лимона, 100 г нежирного творога, 100 г йогурта, 1 ст. ложка меда.

Бананы очистите, разрежьте пополам в длину, положите в овальную форму. Сбрызните соком лимона. Перемешайте творог с йогуртом и медом до получения однородной массы и выложите приготовленную смесь на бананы. Поставьте форму с бананами на верхнюю решетку духовки и запекайте 8-9 минут при температуре 180°С.

В доме малыш

ГНЁЗДЫШКИ С ЯЙЦОМ

Отварите спагетти в подсоленной воде, заправьте маслом, выложите в виде гнездышек на тарелку, украшенную зеленью (салат, петрушка). В центре «гнезда» расположите очищенное вареное яйцо (можно перепелиное — перепелиные яйца полезны, питательны и вызывают у детей восторг своими необычными размерами).

МЯСО–КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТКИ

100 г говядины, 100 г капусты, хлеб, растительное масло, молоко, панировочные сухари, 1 яйцо, соль.

Белокочанную капусту мелко нашинкуйте, посолите, подлейте к ней немного воды или молока и, изредка помешивая, тушите на слабом огне до полуготовности. Мясо пропустите через мясорубку вместе с булкой, размоченной в молоке и слегка отжатой. Охлажденную капусту и мясной фарш соедините, посолите по вкусу, добавьте сырое яйцо, хорошо перемешайте. Сформуйте котлеты, обваляйте их в сухарях и обжарьте на сковороде в масле с обеих сторон. Затем поставьте котлеты в духовку на несколько минут.

Рекомендуем — **Лечебное меню**

Чтобы сердцу было веселей

ЭТИ БЛЮДА ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ И ПОЧЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рисовый суп с курагой

450 г воды, 80 г кураги, 50 г сливок, 20 г риса, 15 г сахара.

Курагу мелко порежьте, залейте кипятком, добавьте сахар, настаивайте 2-3 часа. Рис отварите. Рис и сливки добавьте в настой кураги. Суп подавайте холодным.

Молочно-тыквенный суп

350 г молока, по 100 г тыквы и воды, 25 г манной крупы, 15 г сахара, 10 г сливочного масла.

Тыкву порежьте кубиками и тушите в воде до готовности, протрите через сито вместе с жидкостью. В кипящее молоко всыпьте манку, варите 2-3 минуты, добавьте протертую тыкву, доведите до кипения. Положите масло и сахар, перемешайте.

Яблочный суп

500 г воды, 150 г яблок, 50 г гренок, 25 г сахара, 20 г сушеного шиповника, корица на кончике ножа.

Шиповник залейте кипятком, варите 5 минут, настаивайте 3-5 часов. Процедите, добавьте смешанную с сахаром корицу, доведите до кипения, положите мелко нашинкованные яблоки, остудите. Подавайте с гренками.

Фаршированная свекла

150 г свеклы, 75 г яблок, 50 г сметаны, 25 г изюма, по 15 г риса и сливочного масла, 5 г сахара, 1/4 яйца, корица на кончике ножа.

Отваренную свеклу очистите и ложкой выньте сердцевину, придавая форму чашки. Сварите рис, смешайте его с изюмом, мелко порезанными яблоками, сахаром, корицей, растопленным сливочным маслом. Фаршем наполните свеклу, полейте половиной сметаны и запеките. Перед подачей на стол полейте оставшейся сметаной.

Запеченная рыба

125 г рыбного филе (судак, треска), 70 г молочного соуса, 10 г сыра.

Для соуса: 2 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Рыбу отварите, порежьте ломтиками. На дно формы налейте половину соуса. В центре положите ломтики рыбы. Залейте соусом, посыпьте тертым сыром и запеките. Для приготовления соуса: муку обжарьте в сливочном масле, затем, непрерывно помешивая, разведите ее горячим молоком. Посолите по вкусу и кипятите 5-7 минут.

Рисовая каша с яблоками

4 яблока, 3 стакана молока, 1 стакан риса, 50 г любых орехов, 2 ст. ложки сахара, по 1 ст. ложке сливочного масла и лимонной цедры.

Рис отварите в молоке до полуготовности. Яблоки вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину и семена, нарежьте тонкими дольками, посыпьте сахаром, рублеными орехами, тертой лимонной цедрой. Добавьте яблоки к рисовой каше, перемешайте, выложите в форму, смазанную сливочным маслом, томите в духовке 30 минут при 120°С.

Омлет из манки

3 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1,5 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Манку залейте теплым молоком и оставьте на 15 минут для набухания. Добавьте яйца, растительное масло, посолите, взбейте. Вылейте полученную массу на раскаленную сковороду, накройте крышкой и готовьте на слабом огне 15 минут.

Полезный завтрак

1 стакан кефира, по 2 ст. ложки изюма и овсяных хлопьев, 1 чайн. ложка меда, корица по вкусу.

Изюм обдайте кипятком, обсушите. Соедините овсяные хлопья с изюмом, корицей, медом, перемешайте. Залейте полученную смесь кефиром и оставьте при комнатной температуре на 20 минут. По желанию украсьте блюдо листиками мяты.

Полезно знать

- ЧТОБЫ ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ НЕ ТРЕСКАЛСЯ, ЧИСТЫЕ КЛУБНИ НАДО НАКОЛОТЬ ВИЛКОЙ, А ЗАТЕМ СТАВИТЬ В ДУХОВКУ.
- КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ БУДУТ ПЫШНЕЕ, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ В НИХ НЕМНОГО СОДЫ.

На скорую руку

Сытный рулет

Берете все, что у вас есть в холодильнике, мелко крошите и заливаете майонезом — очень просто.

3 листа тонкого лаваша, 3 яйца, сваренных вкрутую, 3 зубчика чеснока, 250 г сыра, 200 г крабовых палочек (или ветчины, мяса птицы), майонез, оливки, зелень для украшения.

Натрите сыр, яйца и чеснок на крупной терке. Отдельно перемешайте сыр с чесноком и майонезом, яйца с майонезом, крабовые палочки, натертые на терке, с майонезом. На первый лист лаваша выложите крабовые палочки, закройте вторым лавашом, сверху выложите слой сыра с чесноком, на третий — яйца. Закатайте рулетом, положите в холодильник как минимум на 30-40 минут. Нарежьте по диагонали брусочками по 3-4 см, уложите на блюдо срезом вверх, украсьте оливками и веточками укропа.

Что случилось, то случилось...

КАК ПЕРЕЖИТЬ УХОД ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА.

Кто-то «выключил свет», и ваша жизнь стала тусклой и бессмысленной. Вы продолжаете жить, но кажется, что все это сон и происходит не с вами. Не может быть, чтобы ваше счастье так неожиданно и бесповоротно отвернулось от вас и сменилось пустотой! И вы впадаете в состояние полной апатии, а затем — горького отчаяния.

Вам надо как-то пережить то, что любимый и самый дорогой человек ушел безвозвратно. Ваша жизнь без него кажется совершенно никчемной, а будущее — безрадостным и абсолютно пустым. Знайте, вы на распутье, и те дороги, которые открылись перед вами, могут привести к совершенно разному будущему и разной жизни. И каким человеком вы станете после этого, зависит только от вас. Кто-то ломается душевно и даже физически, кто-то взрослеет и добивается успехов.

Закройте свою шкатулку с драгоценностями, но не запирайте на замок. Вам обязательно будет что туда добавить! Все еще будет!

1 **Вы станете умнее и лучше.** Все испытания и трудности, которые человек преодолевает, посылаются для того, чтобы он стал не только сильнее, но и лучше. Вы не можете просто плыть по течению. Но чтобы стать сильнее, не травите свою душу, не бередите свое сердце. Да, этот жизненный этап, полный счастья и света, закончен. Смиритесь с этим и поставьте точку. Это сделать очень трудно. Не думайте, что в один момент сможете перевернуть страницу жизни. Ваши воспоминания крепко держат вас, да вам и не хочется от них отрываться. Представьте, что перед вами красивая деревянная шкатулка с волшебными драгоценными камешками — рубинами, изумрудами. Каждый из них — момент вашей жизни, полный счастья и тепла, момент, прожитый с вашим любимым. Сейчас вы перебираете их, но почему с болью и печалью? Ведь это счастливые, прекрасные моменты вашей жизни. Почему вы омрачаете их? От вашего горя и слез они тускнеют. Остановитесь!

2 **Будьте благодарны судьбе за каждый день, каждый час, прожитый вместе с дорогим человеком.** Благодарите судьбу, Бога и того, с кем расстались, за то, что у вас в памяти столько светлых воспоминаний. Ведь их могло и не быть. Цените их вдвойне.

3 **Не надумывайте лишнего.** Что случилось, то случилось. Сейчас от боли и горя вы готовы обвинять во всем то себя, то других. Нет виноватых, как и нет безвинных. Отпустите от себя боль и обиду. Только время расставит все по местам.

4 **Не оставайтесь один на один с вашим несчастьем.** Но и не обсуждайте его со всеми подряд. Да, когда вы выговоритесь, на время станет легче. Но это временное облегчение, после которого может стать еще хуже. Только от самых близких людей, искренне любящих вас, и тех, кто прошел через подобное, почувствуете реальную поддержку. Они найдут правильные слова, их помощь будет самой действенной. Скоро ваша жизнь снова наполнится красками.

5 **Живите!** Чем раньше вытолкнете себя в водоворот ежедневных событий, тем быстрее затянутся ваши сердечные раны. Вам будет казаться все пресным и неинтересным. Но тормошите себя, не давайте себе днями и ночами думать об одном и том же — о вашей большой печали и утрате. Живите! Встречайтесь с друзьями, отправляйтесь в поездки за новыми впечатлениями, запишитесь в бассейн и тренажерный зал — поставьте перед собой цель и добивайтесь ее. Помогайте другим, наконец, кому-то еще хуже! Ведь вы живы, значит, можете радоваться и дарить радость другим. Осознайте, как много вы еще не успели сделать и сколько всего еще впереди.

6 **Все еще будет!** Да, очень долго ваше сердце будет болеть и вы будете опасаться подпускать к себе близко кого-то еще, чтобы не почувствовать новое разочарование и новую боль. Но нет ничего хуже одиночества, нет ничего опаснее одиночества. Все-таки человек — парное существо. Только если рядом с вами будет близкий, понимающий вас человек, только тогда обретете гармонию в себе. Не бросайтесь во все тяжкие. Все будет не так, как было, но, возможно, даже лучше. А значит, закройте свою шкатулку с драгоценностями, но не запирайте на замок. Вам обязательно будет что туда добавить! Все еще будет! Счастья и любви вам!

Цифры и факты

* Самая быстрорастущая возрастная группа в мире — это те, кому за 80.

* На 81 пожилого мужчину приходится 100 пожилых женщин, поскольку продолжительность жизни женщин сегодня больше, чем у мужчин.

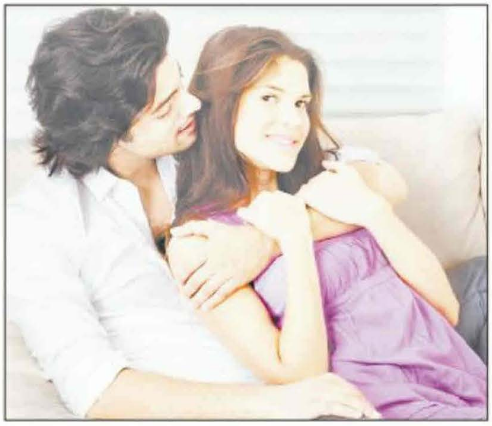
* Женщины, решившие стать мамами в зрелом возрасте, дольше остаются молодыми.

* Еженедельные прогулки по 9-14 километров в молодости помогают сохранить память в старости.

* У человека старше 60 лет после обычного амбулаторного обследования, как правило, находится не менее трех заболеваний.

* Преждевременное старение вызывают неврозы. Старайтесь больше отдыхать и расслабляться.

* Каждый лишний килограмм нашего веса старит организм на 3 месяца.



Знаете ли вы, что...

● Люди, которые длительное время живут вместе, становятся похожими друг на друга. Специалисты сравнивали фотографии мужей и жен в начале их семейного пути и по истечении четверти века и выявили одну тенденцию: чем счастливее была пара, тем сильнее супруги стали внешне походить друг на друга.

● Где живут самые нервные женщины? Исследование показало: самая «нервная» страна в мире — Индия. На втором месте — Мексика, на третьем числится Россия. И все потому, что наши женщины вынуждены совмещать работу с домашними заботами, да еще и следовать семейным традициям. Это не позволяет им полностью отдыхать.

Кошмарики

СТАРЫЙ РАЗВРАТНИК

73-летний мужчина давал объявления о сдаче комнаты для студенток, причем цену назначал небольшую. Девушек подкупала доброта дедушки, и доверчивые простушки попадали в жуткую ситуацию. Старый развратник, принуждавший их к сожительству, был тонким психологом, и ни одна из потерпевших никому не жаловалась, пока родители одной из жертв не заподозрили неладное. Сейчас посрамленный герой находится за решеткой.

И ЗАЧЕМ ПРИЗНАЛАСЬ?

В 7 часов утра в микрорайоне «Спутник» в Курске прохожие обнаружили тело 28-летней С. След волочения привел оперативников прямо в дом преступника. 36-летний М. признался, что вечером к нему пришла давняя подружка. Они выпили и занялись любовью. Пьяную женщину потянуло на откровения. Она призналась, что на днях у нее был секс с другим. Это привело М. в ярость, и он стал избивать любовницу. От побоев гостья скончалась. Ревнивец арестован. Ему грозит до 15 лет лишения свободы.

Из почты «Айболита» — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

МЫ ПОСТОЯННО ДРУГ ДРУГА ПОДКАЛЫВАЕМ...

У нас с мужем сложились легкие, ироничные отношения. Мы постоянно друг друга подкалываем. Но в последнее время его шутки становятся все тяжелее и часто обижают меня. Мне, конечно, тоже палец в рот не клади. Но наш дом превращается в ринг для боксеров...

Надежда К., Зеленоград

Подкол и ирония — это проявление агрессии, желание причинить другому боль. В начале отношений такой стиль кажется легким и веселым, но со временем накапливаются обиды и недовольство. Пикировка может приносить уже настоящую боль. Она растет как снежный ком: ты меня ранил, а я тебя за это уколю еще сильнее! Между людьми возникает отчуждение, дистанция. И она, увы, может увеличиваться до тех пор, пока вы не станете врагами. Кому-то из вас надо стать мудрее и прекратить эту войну. Не надо касаться больных мест друг друга. Берегите свои отношения. Слово — оно и лечит, и калечит.

РОДИТЕЛИ ВМЕШИВАЮТСЯ В МОИ ДЕЛА...

Мне 32 года, живу с родителями. Они вмешиваются в мои дела, дают советы, которых я не просила. Навязывают мне свое мнение. Мы постоянно ругаемся. Что делать?

**Валерия Д.,
Новосибирская обл.**

Это не совсем здоровая ситуация — жить в этом возрасте с родителями. Они раздражаются, потому что понимают: вам пора устраивать личную жизнь, а вы этого еще не сделали. А вас нервирует то, что родители относятся к вам как к ребенку, которого надо контролировать. Лучше было бы снять квартиру и навещать маму с папой по выходным или увеличить с ними психологическую дистанцию. Причем сделать это так, чтобы не обидеть их.

СЕСТРА С ДОЧКОЙ ГОВОРИТ КАК С ПОДРУГОЙ

Моя сестра считает, что между матерью и ребенком не должно быть дистанции. Она со своей десятилетней дочкой разговаривает как с подругой. Правильно ли это?

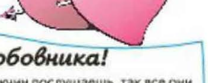
**Мария С.,
Магнитогорск**

Неправильно делать из своего ребенка подружку. Во-первых, мать потом не сможет своей дочери что-то запретить, когда понадобится, — они же на равных. Во-вторых, когда нет четких границ между матерью и ребенком, он чувствует себя незащищенным. Ведь если мама такая же, как я, а я слабая, то любой может прийти и обидеть нас. Вряд ли в семье, где нет дистанции между матерью и ребенком, вырастет сильный, уверенный и жизнерадостный человек.

**И. В. Ветров,
семейный психолог**

Как стать секси

- ОЩУЩАЙТЕ СЕБЯ ЖЕЛАННОЙ, И ВЫ БУДЕТЕ ТАКОВОЙ.
- ЛЮБИТЕ МУЖЧИН И СЧИТАЙТЕ ИХ ХОРОШИМИ ДРУЗЬЯМИ. ИСКРЕННЯЯ СИМПАТИЯ К МУЖЧИНАМ — ОДИН ИЗ СЕКРЕТОВ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ.
- ЧАЩЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ СЕКСОМ. ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЕКСАПИЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ ЭТО ЗАНЯТИЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО НА СВЕТЕ.
- ЛЮБИТЕ СВОЕ ТЕЛО И БУДЬТЕ ДОВОЛЬНЫ ТЕМ, КАК ВЫГЛЯДИТЕ.



В общем, ищу любовника!

Казалось бы, чего проще? Мужчин послушаешь, так все они могут раз девять за ночь. Всегда готовы, везде и со всеми — только помани. Один меня на работе давно обхаживал. Непристойные шуточки отпускал, в темном углу мог по попе хлопнуть. Я к нему в пятницу вечером сама подкатила, пригласила к себе. Он сразу согласился. Встретила у подъезда. Он сразу забыл, что у него есть губы, руки. Шепнула ему: «Я тебя хочу», а он развернулся и убежал от меня со словами: «Ой, я не готов. У меня дела!» Думаете, он один такой? Ошибаетесь. На самом деле мужчины такие пугливые! Как до дела доходит — сразу в кусты. Зачем же они жалуются, что не могут найти сексуально озабоченную женщину? Это неправда! Я хочу! И голова у меня не болит, и не страдаю ложной стыдливостью. Хочу, да не с кем. Одни разговоры. То ли импотентами раньше времени становятся и скрывают это? Вывод для себя я сделала: дорогие мужчины, любить вы нас, женщин, не умеете.

**Ксения,
Смоленская обл.**

История любви в стихах

Нет, не ко мне спешит водитель...

МНЕ БЫЛА ДАНА ГОСПОДОМ ТА ВЫСОКАЯ ЛЮБОВЬ, КОТОРАЯ ДАЕТСЯ НЕ ВСЕМ. ТА ЕДИНСТВЕННАЯ...

Мы с мужем прожили 35 лет в любви и согласии. Он был водителем-дальнобойщиком. И вот исполнилось 6 лет, как ушел он в свой последний рейс, из которого не возвращаются. Не могу справиться с невыносимой болью, она разъедает душу. Я осиротела, опустел мой дом, все рухнуло в один день. Как я выжила, знает только Бог. Мне 60 лет, и меня пугает будущее. Одинокая старость — тяжелейший крест. Мне кажется, что она дается нам в наказание, потому что это противоестественно. В Библии сказано: «Нехорошо человеку быть одному». Приходят на память такие строки:

В самой крайней поре
одиночества
Ты не так одинок еще днем.
Тяжелее всего —
это вночество»,
Заключенное в слове самом.
Даже в мыслях затронуть
не хочется,
А попробуй-ка переживи
В одиночку все длинные
ночества,
Злые ночи тоски по любви.
Не поется душе, не хохочется:
Одиночество, ночь, не любим.
А вернее: вся жизнь —
это ночество,
Если ты беспросветно один!

Легче перенести голод, физические недуги, чем тоску одиночества. И все же считаю себя счастливейшим человеком: мне была дана Господом та высокая любовь, которая дается не всем. Та единственная, «...с которой сквозь пламя человек идет, с которой он сдвигает горы, с которой головой об лед!». Говорят, что время лечит. Но сколько должно пройти этого времени!

...Когда был жив мой муж, были родственники, друзья, приятели. Увы, все потом улетучились. Ко мне теперь мало кто просто так заходит. Непростое, жестокое время... Редко кто протянет руку, когда ты стоишь у края бездны — ополоумевший, безумный, окаменевший и немой. К своему удивлению и ужасу, за эти 6 лет я не встретила душевного, способного понять и просто выслушать меня человека. Все спешат высказать только свое. Господь сделал из меня утешителя для других.

Часто читаю о стойкости одиноких людей, которые находят утешение в работе. Но никогда не поверю, что человека удовлетворяет только работа до крайней усталости, не поверю, что по вечерам, особенно в праздники, не кричит душа от обиды и безысходности. Поэтому не нужно со мной спорить о жизни.

Спасибо вам всем за стихи о большой любви к женщине, за память, верность, добрую душу. Осмелюсь написать свои.

Остановись, КамАЗ!
Прошу, не проезжай,
Надежду дай мне
на одно мгновенье.
И годы вдовьи вдруг спадут
как шаль,
Пусть сердце вздрогнет
в сладком упоенье.
Остановись, КамАЗ!
Хотя б на полпути,
Пусть мне на миг почудится
былое:
Любимые черты и густота
волос,
Зеленая рубашка в клетку,
взмах руки...
Остановись, КамАЗ!
Мне нужно рассказать,
Что все шесть лет я как
в горниле ада —
Твержу себе: «Мы встретимся,
не буду унывать»,
Ну а до встречи той прожить
мне еще надо.
Еще лить слезы в пустоте
ночей
И каждый день твердить
себе упрямо:
«Ведь не полезешь в гроб живой.
Надейся и терпи — так надо».
Нет, не ко мне спешит
водитель,
Не мне привез улыбку и тепло.
Другая женщина, тебе
я так завидую!
Встречай, пока все это не ушло.

В. В., КЧР

■ Если хочешь жить для себя, живи для других.

■ Лучше умереть, не думая о смерти, чем думать о ней, даже когда она не грозит.

За любовь последнюю я поднимаю тост...

Я всегда с интересом читаю письма с житейскими историями. Мне захотелось с кем-нибудь поделиться своей болью.

...В юности любви у меня не было, а тут появился он. Я выплеснула все, что таилось на душе. Меня шарахнуло так, что рук не могла разомкнуть. Он носил меня на руках, и я верила, что это будет длиться вечно. Какое счастье — в бальзаковском возрасте почувствовать себя женщиной! Он брал в свои руки мои ладошки и целовал, а потом каждый пальчик. Я замирала от счастья... Моей сказке пришел конец, как только я заговорила о серьезных отношениях. Оказывается, он предпочитал короткие рандеву. Наверное, все мужики предпочитают иметь любовницу, чтобы не брать на себя обязательства законного супруга. И он ушел к молодой... Больно, очень больно умирала моя любовь... Милые женщины! Не расстраивайтесь, если такое случилось и с вами. Ведь завтра, может быть, из обычной лужи вы вытащите золотую рыбку... Ну а пока за любовь последнюю я поднимаю тост! Слезы жемчужинками катятся по моим щекам... Пусть он был моим мученьем, но он был и моим восторгом! Забыть?! Легко сказать...

Людмила

А мне так хочется не дышать перегаром...

Я люблю вас всех! Бедные мы и несчастные женщины! Сколько всего выносим, особенно те, у которых мужья и дети пьют. Ведь они не замечают, как тяжело женам и матерям. Не могу дать хороший совет, потому что сама все испробовала, но ничего не помогает; кодировка от алкоголя — чушь! Лечила так своего от алкоголизма — ерунда! Наверное, лишь те женщины, которые были счастливы с первым мужем, ищут другого. А мне так хочется побыть одной, никого не ждать, не дышать перегаром, не мыть туалет по 10 раз за день, ходить в лес и знать, что за это время из дома ничего не пропадет...

Шабунина,
Липецк

«Ах ты, моя вонючка!»

ДМИТРИЙ НАГИЕВ,
телеведущий:

«Для меня любовь — это рука любимой в моей руке, поцелуи при луне, вздохи. Всякий раз мечтаю о любви если не на века, то лет на 10-20. Моя любовь умирала всегда по-разному: то тихо, то мучительно. И рождалась тоже по-разному: иногда щелчок, химия — и ты влюблен; иногда спираль чувств накаляется постепенно. Но и в том, и в другом случае важную роль играет запах... Есть такой, от которого все воротят нос, а я нюхаю и думаю: ах ты, моя вонючка! Мужчина и женщина общаются на уровне запахов. Я уверен, что сначала идет он, сволочь, а затем ты осознаешь: да, это твоя женщина».

Умные мысли

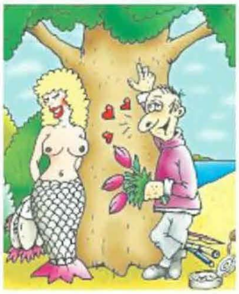
■ НАСТРОЕНИЕ У ЖЕНЩИН ОЧЕНЬ ПЕРЕМЕНЧИВОЕ: ТО ЗЛАЯ, КАК СОБАКА, ТО ДОБРАЯ, КАК УДАВ.

■ РОДИТЕЛИ, НЕОЖИДАННО ВЕРНУВШИЕСЯ ДОМОЙ РАНЬШЕ, ЯВЛЯЮТСЯ САМЫМ ЛУЧШИМ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫМ СРЕДСТВОМ.

■ НА САМОМ ДЕЛЕ В РОССИИ НИКТО НЕ ПЬЕТ ВОДКУ. НЕКОТОРЫЕ ЕЮ ПРОТИРАЮТСЯ, ДРУГИЕ ПОЛОЩУТ ГОРЛО, А БОЛЬШИНСТВО ПРОСТО ЖРУТ.

■ РУБАШКА МУЖА — ЛИЦО ЖЕНЫ! ШУБА ЖЕНЫ — ЛИЦО МУЖА!

■ ИНТЕРЕСНО, ПОЧЕМУ ДНИ, КОГДА УБИРАЕШЬСЯ, ГОТОВИШЬ И СТИРАЕШЬ, НАЗЫВАЮТСЯ ВЫХОДНЫМИ?



ХОРОШО ИМЕТЬ РУКИ, РАСТУЩИЕ ИЗ ПОПЫ, — МОЖНО ШНУРКИ ЗАВЯЗЫВАТЬ НЕ НАГИНАЯСЬ.

Ситуация

Он разбрасывает вещи...

Его джинсы одной штаниной лежат на подоконнике, а другой — в вазочке с конфетами. А вот этот страшный молоток — на полочке с вашей косметикой...

По сути, у мужчин совершенно особая система организации пространства. Именно система, а не хаос. Нужная вещь всегда должна лежать на виду. И на расстоянии вытянутой руки. Носки со спинки стула утром действительно очень удобно брать.

Подумайте об этом так: «Да, надо признать, носки немного не гармонируют со шторами... И пусть себе не гармонируют...» Вы что, в полвторого ночи ждете кого-то в гости?..

Вам письмо

ХОЧУ ВОЗРАЗИТЬ: ЛЮБОВЬ ПРЕКРАСНА!

Для Татьяны из Таганрога, Ростовской обл., автора письма «Не пишите, что любовь прекрасна. У любви нет хорошего конца» («Айболит» №16 за 2011 г.).

Я много раз ездил в санаторий. Общался там с женщинами, чтобы скоротать время, но никогда не изменял своей жене. Мы жили в любви и согласии. Но умерла моя любимая, самый дорогой для меня человек. Она была красавицей! Тоскую, скучаю, но жизнь продолжается. Любите себя, ухаживайте за собой, красиво одевайтесь, общайтесь с хорошими людьми — и легче будет!

Д., Алатырь, Чувашия

ЗА СВОЁ СЧАСТЬЕ ПРИДЁТСЯ ПОБОРОТЬСЯ...

Для Татьяны из Таганрога, Ростовской обл. («Айболит» №16 за 2011 г.).

Таня, наверное, мы с тобой ровесницы. А мой муж нашел до того стервозную девку! Она выводила меня из себя своими SMS-ками... А моя подруга отстирывала постель от запаха духов любовниц мужа и смеялась над ними... Если бы он стирал постель после ее измен, у него бы уже давно отсохли руки! И ей не было обидно...

Вот и ты: высоко подними голову, походка от бедра! Просто закончилось то счастье, которое упало на тебя с небес, и теперь за него придется побороться. Все, что случилось, к лучшему!

Светлана С., Пенза

СТАЛО ПРОТИВНО АЖ ДО ТОШНОТЫ...

Для Алеси из Омска, автора письма «Муж штурмует меня с наскока, как Суворов — Альпы. Противно...» («Айболит» №21 за 2011 г.).

Прочитала ваше письмо, и мне тоже стало противно до тошноты. Хотите ярких впечатлений? Тогда вам надо заново родиться и стать прежней 18-летней Алесей из Омска. Мало ли чего нам хочется? Но наши желания не совпадают с желаниями мужа. Насильно не заставишь! Если вас это не устраивает, ищите другого мужчину, для кого вы будете самой желанной. Но даже если вы разойдетесь, ничего сверхъестественного с новым мужчиной у вас не произойдет. Порезанный живот, шрам вас всегда будут портить, и вы всегда будете себя стесняться. Есть такая мудрость: «Не можешь что-то изменить, не в твоих это силах — измени отношение к этой проблеме». Неужели у вас нет более значимых проблем, как только с утра до утра думать о сексе?! Надо умнеть и продолжать жить!

Елена,
Нальчик, КБР

Ревность как снежный ком

ЕСЛИ РЕВНУЕТЕ ВЫ...

* Помните, что любое сообщение об измене надо подвергать сомнению, даже если вам принесли документальные материалы. Их могли и сфабриковать: при современной технике это легче легкого. А может быть, с вас хотят вытянуть деньги или расстроить ваше семейное счастье?

* Даже если вы застали свою половинку в недвусмысленной ситуации, сгоряча можно совершить поступки, о которых потом пожалеете, а исправлять положение будет трудно или вообще невозможно.

* Лучшее лекарство от ревности — не унижать супруга, а любить и уважать себя, в том числе избавляться от материальной зависимости от супруга.

ЕСЛИ РЕВНУЮТ ВАС...

* Ревность — чувство бессознательное. Бесполезно взывать к разуму ревнивца или пытаться что-то ему доказывать с точки зрения логики. Если вам стали устраивать сцены ревности — это сигнал: значит, не доверяют. Не отвечайте криком и слезами, говорите спокойно и тогда, когда ревнивец немного успокоится.

* Если подозрения перерастают в бред ревности, тогда ревнивцу не надо никаких доказательств. Его (ее) невозможно разубедить. В этом случае нужно обезопасить себя, и прежде всего физически. Не забудьте о детях: им тоже может грозить опасность от человека, обезумевшего от ревности.

* Уйти на время или навсегда? Увы, безопаснее уходить совсем, потому что ваше временное отсутствие только подогреет подозрения.

* Ревность всегда разрушительна и опасна. Живя с патологически ревнивым супругом (ой), вы фактически сидите на пороховой бочке с зажженным фитилем. А когда она взорвется — не предугадать.

Бурёнка заподозрила неладное, голову опустила, будто больная

Моя знакомая держала корову. Зорька была красавицей. Но привереда, каких не сыщешь. Если хозяйка пришла на дойку без угощения, то лучше бы не подходила: или молоко полностью не отдаст, или в ведро помочится. Надоело все это хозяйке, и решила она буренку продать. Первые покупатели стали торговаться. Буренка заподозрила неладное, голову опустила, как будто больная. Набросили на рога веревку и вытащили Зорьку во двор. Зорька захромала и… легла. Хозяйка в недоумении. Неужели хитрит? Стеганула Зорьку, та вскочила — и бегом в стойло. Когда пришли другие покупатели, корова опять прикинулась больной. Так Зорьку и не продали.

Л. Л. Цуканова, Воронеж

Теперь я на ночь запираю дом на три замка и не выхожу, пока не рассветёт

Живу я в небольшом городке в частном секторе. У меня свой дом. Но место неспокойное: хулиганит по ночам нечестный народ, разбойничают бомжи, поэтому решил я купить щенка бойцовской породы — ротвейлера. Назвал Цезарем. Через 4 года Цезарь вымахал на славу. Мы с ним с полуслова понимали друг друга. Нынешним летом как-то ночью я проснулся от того, что кто-то бродил под окнами и ломился сквозь кусты смородины и пионов. На Цезаря было не похоже — он понимал, что ломать ничего нельзя. Вышел посмотреть, что происходит. И кожей ощутил накатывающую волну страха. Цезарь лежал на пороге в луже крови с перегрызенной шеей, а крыльцо было глубоко поцарапано огромными когтями. Размышляю: следы убийцы Цезаря. Значит, зверь намного больше и сильнее ротвейлера. В округе таких собак не водилось. Что же за зверь загрыз крупного молодого пса? Утром я внимательно осмотрел все подворье: только помятые кусты смородины — и больше никаких улик! Даже клочка чужой шерсти на них не было. Или существо, убившее Цезаря, было без шерсти?.. Я даже не представляю, что это могло быть. Теперь на ночь запираю дом на три замка, и мы с новым щенком, которого я тоже назвал Цезарем, стараемся не выходить из дома, пока не рассветет.

Иван, Красноярск

Не обманула знахарка. Зубов почти нет, но они ни разу не болели…

В семилетнем возрасте у меня заболели зубы, да так сильно, что челюсть сворачивало. Местный стоматолог только руками разводила. И бабушка повела меня к знахарке. В маленькой избушке на курьих ножках вкусно пахло травами, в печке трещали дрова. Из полутьмы комнаты показалась опрятная старушка в синем в цветочек платочке. Посадила она меня на лавку, перед носом поставила миску с водой и приказала в нее смотреть не моргая, сколько выдержу. А сама что-то шептала, пахучей мазью испачкала мне щеки. Потом опустила руки в воду, и вода тут же потемнела — то ли от мази, то ли еще от чего. Испугался я тогда! На прощание старушка шепнула: «Зубы твои никогда болеть не будут. Никогда!» На другой день я ел все подряд. Не обманула знахарка.

Сейчас мне уже под шестьдесят. Зубов почти нет — развалились, но ни разу они не болели. Крошились, ломались, не причиняя страданий. По кусочку их вытаскивал, натыкаясь языком на осколки, или стоматолог удалял — без анестезии! Не болят, и все тут. Эх, надо было ту бабку просить, чтобы сидели как влитые, не разрушаясь. Но кто ж знал…

Иван Алексеевич, Вологда

Существо под одеялом медленно приближалось к моим ногам…

В сентябре прошлого года я решила поехать на дачу, а вечером собиралась возвратиться домой. Но почувствовала себя не очень хорошо и решила заночевать за городом. Промаявшись всю ночь, я поняла, что заболела всерьез и едва ли смогу подняться. Ситуация осложнялась тем, что я не положила в сумку косметичку с лекарствами. У нас на даче телефона нет и соседей поблизости тоже.

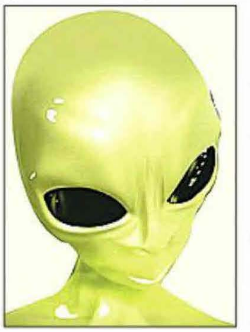
Погрузившись в легкую дремоту, я неожиданно услышала скрип половиц около кровати. Обернулась на звук, но никого не увидела. Тут с ужасом замечаю: зашевелился край моего одеяла, словно кто-то под одеялом пробирается ко мне. От страха я не могла пошевелиться. Незримое существо под одеялом медленно приближалось к моим ногам. Я ощутила горячее прикосновение к своим подошвам. Таинственный жар стал пульсирующим, он постепенно поднимался до самых колен. Удивительно, но мне было приятно. Я не заметила, как уснула. Проспала до следующего утра — и словно заново родилась. Болезнь ушла, будто ее не было, я ощущала небывалый прилив сил. Навела порядок в доме и вернулась в город. Что помогло мне преодолеть недуг, до сих пор не знаю.

Ирина Николаевна,
Пермский край

Ёшкин кот!

НЛО наслали бессонницу

Деревню Бонселл в Англии инопланетяне превратили в свой полигон на Земле. Каждый житель Бонселла хоть однажды видел огромный диск с торчащим из серебристого дна «жалом». Диск светится желтыми, оранжевыми и голубыми огнями. Покружившись над деревней минуты три-четыре, тарелка исчезает за горизонтом. У многих жителей возникли психические проблемы: они стали агрессивными, чуть что — бросаются друг на друга. Еще одно отмеченное уфологами отклонение: у селян началась массовая бессонница. Даже самые заядлые сони не в силах проспать больше 5-6 часов в день. А многие спят по 3 часа в день и, по их словам, никогда в жизни не чувствовали себя бодрее.



Пригодится

- ЕСЛИ НАДЕЛИ БЕЛЬЕ НАИЗНАНКУ, ПОПРОСИТЕ КОГО-НИБУДЬ ПОСТУЧАТЬ ПО СПИНЕ, А ТО БИТЫМ БУДЕТЕ.
- НЕ БЕРИТЕ ЧУЖОЙ НОСОВОЙ ПЛАТОК — С НИМ ПЕРЕЙДУТ ЧУЖИЕ СЛЕЗЫ. ЕСЛИ НОСОВОЙ ПЛАТОК ДАРЯТ ВАМ, ДАЙТЕ СИМВОЛИЧЕСКИЙ ВЫКУП, ХОТЯ БЫ КОПЕЕЧКУ.

Зеркало — друг или враг

ЧТОБЫ ВАШЕ ЗЕРКАЛО БЫЛО ВАМ ДРУГОМ, А НЕ ВРАГОМ, ЗАПОМНИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ.

В прихожей желательно иметь большое зеркало, висящее вертикально и отражающее фигуры входящих людей с головы до ног или хотя бы до пояса. Если в доме часто бывают посторонние, поставьте рядом с зеркалом вазу с водой, и отрицательная энергия, которую приносят с собой недоброжелатели, будет тонуть в этой воде, не причиняя вреда. Вам останется раз в неделю менять воду. От прямоугольного зеркала лучше отказаться, ведь любые углы накапливают негативную энергию. Овальная форма — это то, что нужно.

В гостиной зеркала нужно вешать обдуманно, исходя из того, что они будут отражать. Вы не должны видеть в зеркалах улицу, дорогу, машины, прохожих. Стекло должно отражать входящего человека или противоположную стену.

В спальне зеркал вообще не должно быть. Потолочные и настенные зеркала, отражающие кровать супругов, могут разрушить даже крепкий брак. Будут возникать ссоры, недопонимание и обиды, позже к ним добавятся и проблемы со здоровьем.

В кухне зеркало вешать необязательно, но если оно есть, то пусть в нем отражается кухонная плита или обеденный стол. Такое зеркало будет приумножать ваше богатство и способствовать процветанию.

Купили новое зеркало? Не торопитесь вешать его на стену. Сначала поговорите с ним как с другом, попросите охранять вас и вашу семью, защищать от невзгод и болезней. В любой день на растущей луне окропите новое зеркало водой, освященной в церкви, и прочтите такой заговор: «Помоги мне, зеркало, в моем деле, чтобы враги-недруги не посмели дело мое загубить, дух святой перебить, чтобы всем в моем доме хорошо жилось, сытно елось, сладко спалось. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Зеркало-враг. Наши предки считали, что зеркала запоминают все события, немыми свидетелями которых они стали. Поэтому никогда не смотрите в зеркало, когда вы в плохом настроении или чем-то расстроены. Оно запомнит информацию, и потом каждый раз, когда вы станете смотреть в него, у вас будет портиться настроение.

Когда вы больны или переутомлены, реже смотритесь в зеркало. Ни в коем случае не ругайте себя перед ним: оно все вам припомнит. Лучше подходите к зеркалу с улыбкой и перед тем, как отойти от него, улыбнитесь и пожелайте себе успехов. Положительная энергия, возвращенная зеркалом, снимет стресс, поднимет настроение, настроит на удачу.

Правила трёх «не»

* Зеркала в доме не должны покрываться пылью: их защитная функция слабеет, и они начинают излучать негатив.

* Зеркала нельзя продавать и сдавать в комиссионные магазины, иначе ваше благополучие окажется в руках человека, купившего зеркало. Поручиться, что это человек доброжелательный, никто не может.

* Не стоит приобретать бывшие в употреблении зеркала. Иное дело — те зеркала, которые переходят в вашей семье из поколения в поколение. Такие зеркала — добрые.

Люди и звери

Намотай на ус

Домашний зоопарк

СОБАКИ

Собаки способны отпугнуть любую нечисть, особенно это относится к псам с белыми пятнами вокруг глаз. Любая белая псина прекрасно впишется в любую семью. Если у вас не все гладко, белый пес наладит погоду в доме. Рыжики защищают хозяина от сглаза и порчи. А неуравновешенным людям хорошо бы завести четвероногого друга темной, но не черной масти: такие собаки помогают обрести душевную гармонию.

После проведения серии опытов на 30 собаках различных пород выяснилось, что если пес настроен к вам в целом положительно, то он машет хвостом больше в правую сторону. Если же чем-либо расстроен или рассержен, то движения хвоста смещены в левую сторону от крестца.

КОШКИ

Природные катастрофы кошки способны предвидеть лучше любого ученого. Недаром в селениях вблизи Везувия кошки живут практически в каждом доме — и почти всегда вовремя сигнализируют о скором извержении вулкана. На Востоке считается, что кошки, живущие в доме, способны взять на себя весь негатив. Правда, если отрицательной энергии слишком много, животное может погибнуть. Есть у кошек еще одно полезное свойство: их боятся вампиры. Ни одна мурка не подпустит к хозяину энергетического вампира, желающего полакомиться чужой жизненной силой. Может, поэтому некоторые люди терпеть не могут кошек?

МЫШКИ

Мыши прекрасно предсказывают погоду. Особенно им удается прогнозировать приближение грозы: мышки становятся беспокойными.

На правах рекламы.

Возможно ли, что, подобно господину Патрику Герану,

Вы сможете разгадать загадку «Золотого Квадрата»

и получите до 1 000 000 рублей в ближайшее время?
Вот как нужно действовать... Это просто и БЕСПЛАТНО!*

Великий французский медиум и ясновидящий Патрик Геран убежден: человек, которому удастся разгадать загадку **«Золотого Квадрата»**, не только сможет обрести безграничное везение и удачу, но и в самое ближайшее время (не позднее 3 недель!) ему представится шанс выиграть до 1 000 000 рублей!

Впервые Патрик Геран совершенно бесплатно предлагает всем желающим испытать себя, свою удачу и свои скрытые способности и разгадать загадку «Золотого Квадрата»!

Вот что Вы должны сделать, чтобы разгадать эту загадку...

Найдите в «Золотом квадрате» 3 магических слова, которые зашифрованы по вертикали и горизонтали, а также слово-бонус. Чтобы помочь Вам, я сам нашел первое слово – **«МИЛЛИОН»**.

Если Вам улыбнулась удача, не останавливайтесь!

Если Вы смогли найти все 4 слова, немедленно впишите эти слова в Купон, укажите Ваши контактные данные и отправьте Купон как можно скорее (лучше даже сегодня вечером) Патрику Герану по указанному адресу. Но если Вам очень нужны деньги и Вы не можете ждать, пока письмо дойдет по почте, сообщите слово-бонус по телефону.

Как только Патрик Геран получит Ваш ответ, он свяжется с Вами и укажет, что именно Вы должны сделать, чтобы воспользоваться этим удивительным шансом и обрести безграничное везение и удачу во всех Ваших делах. Кроме того, великий медиум расскажет, что Вы должны предпринять, чтобы в самое ближайшее время (не позднее 3 недель!) получить возможность выиграть до 1 000 000 рублей!

Это просто и БЕСПЛАТНО!

Патрик Геран просит Вас ни при каких условиях не отправлять ему денег вместе с Вашим Купоном. Все, что сегодня предлагает медиум, абсолютно бесплатно и не потребует от Вас никаких обязательств.

Кто такой Патрик Геран?

Патрик Геран *– один из тех, кого называют ясновидящим от рождения. Такие люди рождаются с удивительной способностью видеть будущее. Благодаря редкому дару, исключительным знаниям и способностям к белой магии, он знает, как распознать людей, которым может улыбнуться удача, и как помочь этим людям стать богатыми и счастливыми.*

Патрик Геран *может оттолкнуть несчастье и притянуть деньги, удачу, любовь к тем, кто обращается к нему за помощью. Сегодня Патрик Геран точно знает, что тот, кто разгадает загадку «Золотого Квадрата», сможет раз и навсегда изменить свое будущее. Именно по этой причине он решился на это объявление.*

ВАШ БЕСПЛАТНЫЙ ПОДАРОК: ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТАЛИСМАН ПАТРИКА ГЕРАНА

Знаменитый талисман Патрика Герана уже доказал свою эффективность. С его помощью Вы будете навсегда защищены от зависти, порчи, сглаза, бед и неприятностей.

Даже просто взяв его в руки, можно почувствовать его удивительное могущество. Вы сможете заметить результаты в течение 48 часов.

Купон «Золотой Квадрат»

Немедленно отправьте Купон по адресу: ООО «РУСБЬЮТИ»,
а/я 1629, г. Тверь, 170100, или по факсу (499) 270-34-71.

А	П	С	Д	Г	Щ	З	Ч
Н	О	Б	У	Д	А	Ч	А
Е	В	Л	Д	Е	Р	С	Э
М	Р	Ш	А	Н	С	Й	И
Н	К	Д	Ы	Ь	Я	Х	Б
О	Г	Л	О	Г	У	Ф	Е
М	И	Л	Л	И	О	Н	Ш
Я	В	К	Ц	П	Т	О	Ц

ДА, я разгадал загадку «Золотого Квадрата» и нашел 3 магических слова, а также слово-бонус:

1. МИЛЛИОН 2. 3.

Слово-бонус: ____

ДА, я хочу, чтобы Патрик Геран помог мне обрести безграничное везение и удачу и в самое ближайшее время (не позднее 3 недель!) выиграть до 1 000 000 рублей.

Я понимаю, что после получения Купона Патрик Геран свяжется со мной по почте и напишет, что я должен (должна) сделать для того, чтобы моя жизнь изменилась и чтобы я выиграл (-а) до 1 000 000 рублей.

И для этого я указываю свои контактные данные:

Фамилия: ____________________
Имя: ____________ Отчество: ____________

Я указываю дату своего рождения и понимаю, что, не указав ее, не получу помощи:

Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|__|__| ОБЯЗАТЕЛЬНО!
число месяц год

Пол: ☐ м. ☐ ж. Индекс: |__|__|__|__|__|__|
Адрес: ____________________

01217667

03.7483.68.77.1

Телефон дом. |8| |__|__|__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|
код города номер телефона
Телефон моб. |8| |__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|
код номер телефона

Подпись ____________

ВНИМАНИЕ! **Если Вашим друзьям нужна помощь, снимите копию с незаполненного Купона и отдайте им для заполнения.**

Предложение действительно до 29 февраля 2012 г. Подробности в письме, которое будет выслано по почте в ответ на данный Купон.

Настоящим я даю свое согласие оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739093370. Адрес: 125284, Москва, Ленинградский проспект, д. 35) на обработку и использование моих персональных данных согласно ст. 3 ФЗ «О персональных данных» от 27.07.06, а также на получение в дальнейшем СМС рекламного характера от ООО «РУСБЬЮТИ». *Помощь Патрика Герана оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСБЬЮТИ». Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и прислать Купон участия по указанному адресу. Направляя свой Купон участия в ООО «РУСБЬЮТИ», клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действительно только для жителей России старше 18 лет.

Позвоните прямо сейчас и сообщите слово-бонус!

С городского телефона:

8 (800) 200-4-777

(звонок бесплатный)

или с мобильного телефона:

8 (495) 785-58-21

и назовите код 03.7483.68.77.1

РЕКЛАМА С 202

Несколько причин, по которым Бог создал Еву

Дайте Еву Адаму!

- Бог предвидел, что Адаму нужно будет свалить на кого-то вину за происшествие с яблоком.
- Бог беспокоился, что Адам потеряется в Эдемском саду, потому что никогда не спросит, как куда пройти.
- Бог знал, что когда-нибудь Адаму понадобится кто-то, чтобы подать ему пульт от телевизора.
- Бог предвидел, что Адам не будет ходить на родительские собрания.
- Бог знал, что если Адам износит свой фиговый листок, он никогда не купит нового.
- Бог понимал, что сам Адам никогда не вспомнит, что надо вынести мусор.
- Бог хотел, чтобы люди плодились и размножались, но знал, что Адам не вынесет родовых мук.
- Бог тревожился, что «заботящийся о саде Эдемском» Адам всегда будет забывать, где он оставил инструменты.
- Создав Адама, Бог отошел назад, посмотрел на него и сказал: «А я ведь могу сделать и получше!»

ЛАПША

из писем читателей

Частенько вспоминаю историю, как тетушка замуж собиралась выходить. Было это в деревне лет сорок назад. Привезла жениха к родителям знакомиться. Накрыли стол. Он: «Я капусту не ем. Картошку не ем». Бабушка: «Везите обратно. Мы его одним мясом не прокормим!»

Алексей, Кировская обл.

Посуду бить? Ни в коем случае! Я же не псих! Кирпич себе о голову разбить или тазик в трубочку свернуть — это пожалуйста. А чашки — ни-ни!

Иван, Тюменская обл.

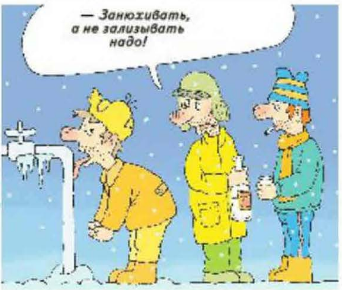
Я красиво за ней ухаживал — читал стихи собственного сочинения. А она слушала и молчала или начинала хохотать без причины. Я метался, томился, а потом сказал ей, что нет смысла быть вместе, если она не умеет адекватно реагировать на поэзию.

Виктор, Московская обл.

В детстве боялась сильно удариться головой и стать безумной. Когда такие трагические моменты все же случались, начинала в уме перебирать таблицу умножения. Вспоминала — и успокаивалась.

Лариса П., Тюмень

Когда человек подходит к другому человеку со словами «Это, конечно, не мое дело...», то он, как правило, не ошибается.


— Занюхивать, а не зализывать надо!

Звезданулись!

— Ну и что, что грудь маленькая, зато бусы ровно ложатся!

Когда у женщины заканчиваются аргументы, она обязательно скажет, что с женщиной так нельзя!

Игорь Губерниев, спортивный комментатор

— Расстояние между плитой и столом должно быть таким, чтобы в него не влезал пельмень!

Почему «раздельно» пишется в одно слово, в то время как «в одно слово» пишется раздельно?

Андрей Фурсенко, министр образования и науки

Как хорошо быть замужем! Так здорово найти особенного человека, которого хочется злить до конца жизни!

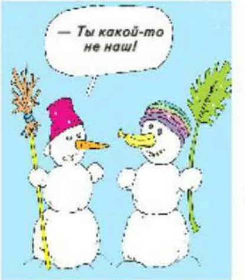
Лолита, певица

Я заметил одну странную вещь. Те, кто меня любят, состоят на учете в психдиспансере.

Анатолий Кашпировский, экстрасенс

Выделять деньги на борьбу с коррупцией — это то же самое, что выделять водку на борьбу с пьянством.

Владимир Жириновский, политик


— Ты какой-то не наш!

Круто!

Часы

В НОВОСИБИРСКЕ — ТРИ, В БАРНАУЛЕ — ЧЕТЫРЕ, В ПЕТРОПАВЛОВСКЕ-КАМЧАТСКОМ — ПОЛНОЧЬ...

Покуривая, я не спеша прогуливался по пустынной ночной улице. Из-за угла вынырнули две крупногабаритные фигуры и двинулись на меня...

— Мужик, дай закурить! — подойдя вплотную, прохрипел первый.

— Закурить давай, а лучше скажи, сколько времени? — подступил второй с другой стороны.

— Времени? — переспросил я. — В Новосибирске — три, в Барнауле — четыре, в Магадане...

— В каком еще Магадане? — зло ткнул меня кулаком в бок первый.

— В солнечном! — торопливо продолжил я. — В солнечном Магадане — пять, в Сочи — шесть, в Хабаровске...

— Мужик! Ты че, совсем тупой?! — стиснув меня с двух сторон, прохрипели они хором.

— В Хабаровске — семь, в Пекине — восемь, в Нью-Йорке — девять, в Петропавловске-Камчатском — полночь! — продолжил я скороговоркой.

— Заткнись! — надавив со всей силы на меня плечом, рявкнул второй.

— Часы сымай! Быстро!

— А-а. Так бы и сказали.

— Ну? — чиркнув зажигалкой, спросил один из них у другого. — «Ролекс»?

— Дрянь! — сплюнул в ответ тот. — Отечественные. «Полет».

— Да к тому же еще и не ходят! — возмутился второй. — Давай, что ли, этому морду набьем? — И они оба повернулись ко мне.

Продолжения ждать я не стал — пулей проскочил в переулок и, запрыгнув в свою машину, надавил на газ...

— Стой! — заорали из-за угла.

— Проехали! — усмехнулся я, прибавляя скорость.

И было почему... Во внутреннем кармане моей куртки лежали два туго набитых бумажника, которые еще две минуты назад распирали карманы нападавших.

Дома, пересчитав деньги, я заполнил точно на эту сумму бланки денежных переводов: один — для детского дома, другой — для дома престарелых. Затем выбрал из трех десятков купленных мной за копейки у знакомого часовщика сломанных часов очередной старенький «Полет» и снова отправился на улицу бороться с преступностью. Естественно, уже в другой конец города...

А что делать, если полиция не в состоянии ловить бандитов, а правительство не может обеспечить достойную жизнь малоимущим? Кто же им еще поможет? Кроме меня, внука Юрия Деточкина?

Антон Макуни

РАССКАЗИК

«Так, Петров, профсоюз организует выезд на дом Деда Мороза и Снегурочки. Сдаем по 1000 рублей. Вас записывать?» — «Записывать!» — «А почему даете 500?» — «Жена с ребенком на Новый год уезжает к теще, поэтому мне только Снегурочку!»

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ СО СТР. 23

ЦИКЛОВОРД

Венгерка. Перегной. Пожарище. Агрессор. «Мерседес». Репортаж. Коперник. Зачинщик. Косторез. Велотрек. Хитринка. Крестник. Перчатка. Характер. Хлебница.

«КРЕСТИКИ»

СК-ОР-ОГ-ОВ-ОР-КА.

«КИНОМАНИЯ»

1.«Аврора». 2.Анализ. 3.Зорро. 4.Оперативник. 5.Крючков. 6.Выстрел. 7.Литва. 8.«Атлантис». 9.Спортсменка. 10.Амалия. 11.Яуза. 12.Аванс. 13.Светличная. 14.Ягудин. 15.Нео. 16.Орлова. 17.Арно. 18.Обломов.

«ИЗУЧАЕМ СТРАНЫ!»

Слева-вниз-направо: 1.Осетр. 3.Эквадор. 5.Атакама. 7.Эверест. 9.Экватор. 11.Литовец. 13.Бизон.

Справа-вниз-налево: 2.Осака. 4.Атланта. 6.Морковь. 8.Америка. 10.Испания. 12.Колорит. 14.Мешок.

«НАЙДИ СЛОВО!»

Ключевое слово: «Фаталист».

СУДОКУ

①

5	2	1	7	6	3	4	8	9
7	9	8	1	2	4	6	3	5
3	6	4	8	9	5	2	1	7
9	4	3	5	7	6	1	2	8
1	8	7	9	3	2	5	4	6
2	5	6	4	8	1	7	9	3
4	3	9	2	5	7	8	6	1
6	1	5	3	4	8	9	7	2
8	7	2	6	1	9	3	5	4

②

2	6	9	7	5	8	1	4	3
8	5	4	3	2	1	7	6	9
1	3	7	4	9	6	5	2	8
7	1	5	2	4	9	8	3	6
3	9	6	8	7	5	4	1	2
4	2	8	6	1	3	9	5	7
5	8	2	1	3	7	6	9	4
9	7	3	5	6	4	2	8	1
6	4	1	9	8	2	3	7	5

ЧАСТУШКИ

от читателей!

То больной ты, то усталый —
Ты мне, миленький, не лги.
Я твои все причиндалы
Забираю за долги.

Щи пустые подтолкнули
Милого к измене.
Он к соседке перебрался
На ее пельмени.

Девкам всем по нраву, что ли,
Себя мучить всякий раз.
Одна так щипала брови —
Чуть не выдернула глаз.

Зря жена моя Нинуля
Закатила мне скандал.
Я ж случайно в щель дверную
Зинку голой увидал.

Это ж надо так случиться,
Так башкою заболеть:
Чай мил ставит охладиться,
Водку ставит подогреть.

Как из бани выбегает
Весь распаренный Пахом,
То, что взору предлагает,
Не закроешь лопухом.

Я гляжу на мир с тоскою,
Заливаю грусть вином:
У милашки грудь доскою,
И сама бревно бревном.

Мужа по спине со зла
Так огрела Люда,
Что в мгновенье из козла
Сделала верблюда.

Вячеслав Титов

Если взять от жизни сразу всё, то протянешь недолго.

Криминальная хроника

В ПОДВОРОТНЯХ. Гражданин Пупкин, войдя поздно вечером в темную подворотню, не растерялся и громко крикнул. Подоспевшие на крик хулиганы помогли Пупкину попасть в ближайший травмпункт.

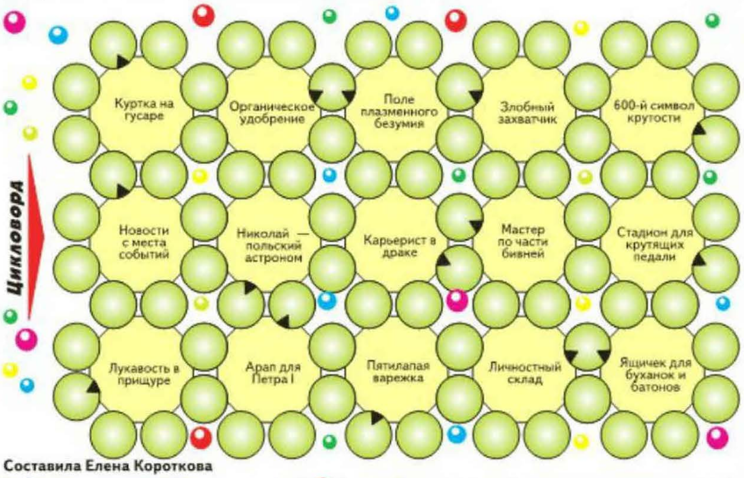
В ЗООПАРКЕ. Геройский поступок совершил орангутан Сидор в минувшее воскресенье. Увидев проходившего мимо его клетки подозрительного типа (как оказалось, сбежавшего из тюрьмы), он затащил его в клетку и заставил отбывать положенный срок вместе с собой.

В ТЮРЬМЕ. Когда в реке, на берегу которой стоит следственный изолятор, начала тонуть женщина, рецидивист Фраерман выбрался из камеры, перебил охрану, бросился в воду и спас женщину. Теперь его разыскивают, чтобы вручить медаль «За спасение утопающих».

Женщина: обветрились губы — воспользовалась скрабом для губ, сделала питательную маску, намазала бальзамом, сверху — увлажняющий блеск.

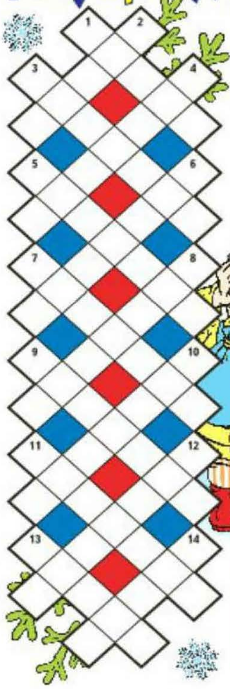
Мужчина: обветрились губы — отодрал кожу. Съел.

Цикловорд


Куртка на гусаре
Органическое удобрение
Поле плазменного безумия
Злобный захватчик
600-й символ крутости
Новости с места событий
Николай — польский астроном
Карьерист в драке
Мастер по части бивней
Стадион для крутящих педали
Лукавость в прищуре
Арап для Петра I
Пятилапая варежка
Личностный склад
Ящичек для буханок и батонов

Составила Елена Короткова

Изучаем страны!


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

Слева-вниз-направо:
1.Рыба, угодившая на гербы Таганрога и Балтийска. **3.**Страна, на территории которой вы можете одновременно стоять одной ногой в Южном, а другой в Северном полушарии и при этом любоваться памятником испанским завоевателям. **5.**Самая засушливая пустыня. **7.**Иное название Джомолунгмы. **9.**С каким поясом связано местоположение озера Виктория? **11.**Южный сосед латыша. **13.**Бык с герба американского штата Оклахома.

Справа-вниз-налево:
2.«Японская Венеция». **4.**Столица штата Джорджия. **6.**«Корейский» овощ. **8.**Какой континент символизирует красное кольцо на олимпийской эмблеме? **10.**Какая европейская страна стала культурной матрицей для всей Латинской Америки? **12.**Экзотика местных традиций. **14.**Спальная тара туриста.

Составила Елена Короткова

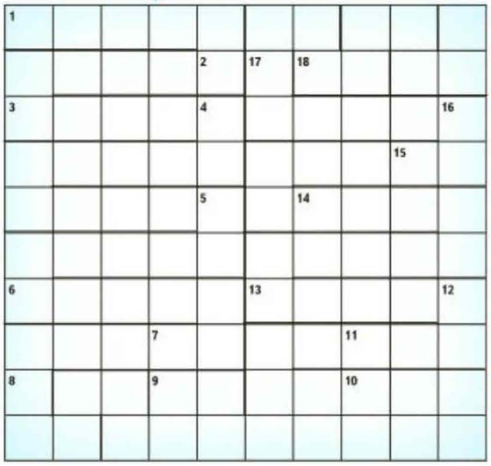
Самой бодрой, неутомимой и энергичной в человеке является лень.

Забавные факты

- Средний человек за всю жизнь проглатывает во сне 8 маленьких пауков.
- В среднем четырехлетний ребенок задает в день 450 вопросов.
- Человек моргает 10 миллионов раз в год.
- Аромат яблок и бананов помогает похудеть.
- Когда вы летите в самолете, ваши волосы растут в 2 раза быстрее.
- Чтобы съесть пучок сельдерея, вы потратите больше энергии, чем получите от него.
- Человек имеет больше шансов быть «подстреленным» пробкой от шампанского, чем укушенным ядовитым пауком.

Чайнворд

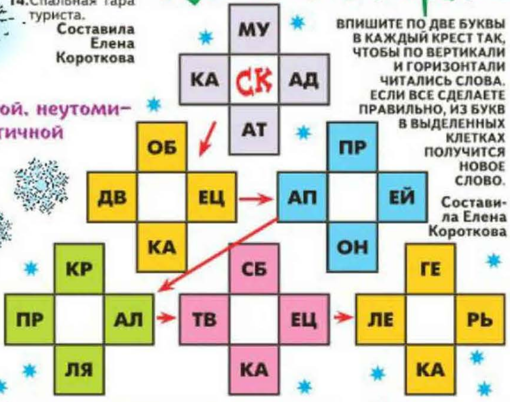
КИНОМАНИЯ


1
2
17
18
3
4
16
15
5
14
6
13
12
7
11
8
9
10

1.Крейсер, на котором снимали ряд сцен фильма «Адмирал» с Константином Хабенским в главной роли. **2.**«Окончательный...» — триллер, где Ричард Гир сыграл роль добропорядочного доктора Барра. **3.**Благородный мститель с лицом Антонио Бандераса. **4.**Сериальный Анатолий Дукалис согласно занимаемой должности. **5.**Кто из наших актеров сыграл роль начальника автобазы, связанного с бандой спекулянтов, в фильме «Дело Румянцева»? **6.**Им заканчивается первая серия фильма «Тот самый Мюнхгаузен». **7.**Страна, подарившая миру известного актера Д. Банониса. **8.**Многоразовый шаттл янки, участвовавший в съемках фильма «Армагеддон». **9.**Одна из ипостасей кавказской пленницы Нины. **10.**Имя актрисы, сыгравшей Еву в «Охоте на Золушку». **11.**Река из фильма «Верные друзья». **12.**Часть зарплаты, о которой в кинофильме «Хозяин тайги» с большим уважением говорил персонаж В. Высоцкого. **13.**Эта актриса запомнилась зрителям фразой «Не виноватая я, он сам пришел!». **14.**Рома Козырев в телесериале «Жаркий лед» вне роли. **15.**Тот, за кем охотится агент Смит из «Матрицы». **16.**Советская кинозвезда, летавшая из пушки на луну. **17.**Татьяна — блондинка из «Розыгрыша». **18.**Илья Ильич, сыгранный Олегом Табаковым.

Составила Елена Короткова

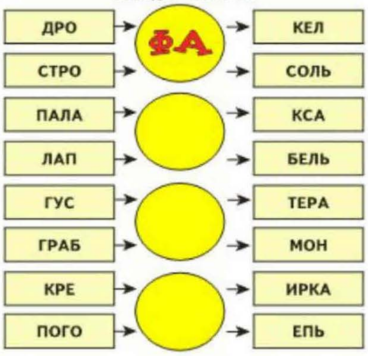
Крестики


МУ
КА
СК
АД
АТ
ОБ
ДВ
ЕЦ
КА
ПР
АП
ЕЙ
ОН
КР
ПР
АЛ
ЛЯ
СБ
ТВ
ЕЦ
КА
ГЕ
ЛЕ
РЬ
КА

ВПИШИТЕ ПО ДВЕ БУКВЫ В КАЖДЫЙ КРЕСТ ТАК, ЧТОБЫ ПО ВЕРТИКАЛИ И ГОРИЗОНТАЛИ ЧИТАЛИСЬ СЛОВА. ЕСЛИ ВСЕ СДЕЛАЕТЕ ПРАВИЛЬНО, ИЗ БУКВ В ВЫДЕЛЕННЫХ КЛЕТКАХ ПОЛУЧИТСЯ НОВОЕ СЛОВО.

Составила Елена Короткова

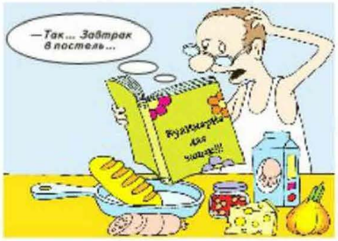
Найди слово!

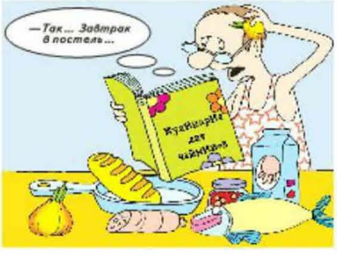

ДРО
ФА
КЕЛ
СТРО
СОЛЬ
ПАЛА
КСА
ЛАП
БЕЛЬ
ГУС
ТЕРА
ГРАБ
МОН
КРЕ
ИРКА
ПОГО
ЕПЬ

ВПИШИТЕ В КАЖДЫЙ КРУЖОК ЕЩЕ ПО ДВЕ БУКВЫ ТАК, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛОСЬ ЧЕТЫРЕ СЛОВА, ДВА ИЗ КОТОРЫХ ОКАНЧИВАЮТСЯ НА ДОПИСАННЫЕ БУКВЫ, А ДВА ДРУГИХ НАЧИНАЮТСЯ НА НИХ. СЛОЖИТЕ ПОЛУЧЕННЫЕ СЛОГИ, И ВЫ УЗНАЕТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО.

Составила Елена Короткова

Найдите 10 отличий


—Так... Завтрак в постель...
Кулинария для чайников!!!

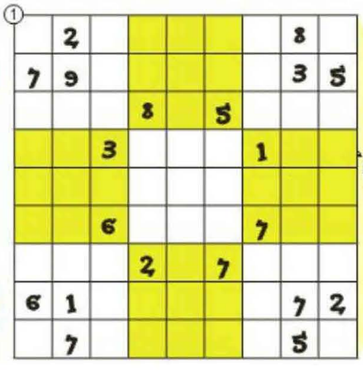

—Так... Завтрак в постель...
Кулинария для чайников

Судоку

ЗАПОЛНИТЕ ПУСТЫЕ КЛЕТКИ ЦИФРАМИ ОТ 1 ДО 9, НО ТАК, ЧТОБЫ В ЛЮБОЙ СТРОКЕ ПО ГОРИЗОНТАЛИ И ПО ВЕРТИКАЛИ И В КАЖДОМ ИЗ ДЕВЯТИ БЛОКОВ, ОТДЕЛЕННЫХ ЖИРНЫМИ ЛИНИЯМИ, НЕ БЫЛО ДВУХ ОДИНАКОВЫХ ЦИФР. ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

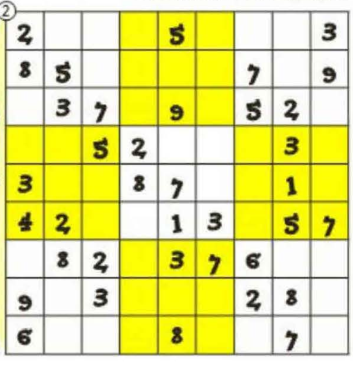
Составила Галина Петренко

①



	2						8	
7	9						3	5
			8		5			
		3				1		
		6				7		
			2		7			
6	1						7	2
	7						5	

②



2				5				3
8	5					7		9
	3	7		9		5	2	
		5	2				3	
3			8	7			1	
4	2			1	3		5	7
	8	2		3	7	6		
9		3				2	8	
6				8			7	

Гороскоп с 25 января по 7 февраля

Постарайтесь не выпустить джинна из кувшина!

ОВЕН Помните: навязчивые мысли подтачивают силы и провоцируют спазмы желудка. Попробуйте начинать свой день с установки: «Я радуюсь всему, что вокруг меня!» Чтобы справиться с хронической усталостью, снять напряжение, восстановить силы, воспользуйтесь таким рецептом: 5 ст. ложек сухих плодов калины залейте стаканом кипятка, дайте настояться, разотрите и добавьте еще 2 стакана кипятка. Когда остынет, процедите и пейте по полстакана 3-4 раза в день.

ТЕЛЕЦ Откажитесь от привычки широко праздновать все свои победы. Так как их будет много, это может не лучим образом отразиться на вашем самочувствии. Ваши главные враги — крепкий чай, кофе и красное вино.

Может напомнить о себе печень — тяжестью в боку, ноющими болями. Чтобы избежать проблем, заведите привычку выпивать перед сном стакан прохладной кипяченой воды, в которую добавьте 1 чайн. ложку меда и несколько капель лимонного сока. Перед этим желательно 2 часа не есть.

При болях в сердце горсть травы мокрицы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте, укутав, 6 часов. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

БЛИЗНЕЦЫ Честно признайтесь себе, что слишком часто раздражаетесь и выходите из себя по пустякам. Прогулки на свежем воздухе в полном одиночестве помогут вам по-новому взглянуть на мир. Одевайтесь теплее! Если же простудитесь, вспомните простой рецепт: 100 г водки, 1 сырое яйцо, 1 ст. ложка сахара — все перемешайте и выпейте. Уже на следующий день почувствуете себя лучше.

РАК Не стоит отдавать все свои силы работе, оставьте время на удовольствия и занятия для души. Найдите возможность после напряженной недели на выходные выбраться за город, нанести визит друзьям или просто расслабиться дома. Запомните, вашему организму нужен ежедневный отдых. После трудного рабочего дня примите ванну с целебными травами, а потом, поудобнее устроившись на диване, посмотрите какой-нибудь хороший фильм или почитайте увлекательную книгу. Приятная, спокойная музыка тоже не помешает.

ЛЕВ Есть опасность переоценить собственные силы. Научитесь говорить себе «стоп», даже если вам кажется, что вы упускаете что-то интересное. В январе все изменения пойдут только на пользу. Вы в курсе, что все болезни от нервов? Так принимайте меры, пока не поздно! Почаще контактируйте с водой: мойте руки и лицо, принимайте душ и ванну, чаще, но понемногу пейте простую кипяченую воду, именно воду, а не чай, компот или сок. Пить ее надо маленькими глотками. Утром, днем перед обедом и на ночь можно выпивать побольше.

ДЕВА В этот период любое непонимание близких будет восприниматься вами в штыки. Не надо зацикливаться на проблемах, все не так плохо, как кажется на первый взгляд. Ну и наконец снизойдите до ваших мелких болячек. Пренебрежение своим здоровьем грозит нарушениями сердечной деятельности. Для поддержания сердечной мышцы почаще включайте в свой рацион продукты, богатые калием (сухофрукты, орехи, картофель) и периодически пейте настой из цветков и ягод боярышника.

ВЕСЫ Вы в отличной форме, в прекрасном настроении, у вас масса сил и ценных идей. Так что же, кроме собственной лени, мешает воплотить в жизнь свою мечту? Преодолейте этот маленький недостаток — и все будет замечательно! О здоровье: самое уязвимое место в вашем организме в ближайшие две недели — почки. Справиться с этой проблемой поможет обыкновенная крапива. Ежедневный стакан чая с добавлением этого целебного растения принесет вам большую пользу.

СКОРПИОН Самое главное — держать в узде эмоции. Постарайтесь радоваться жизни и махните рукой на досадные неприятности. Контролировать себя и уберечься от искушений в эти опасные дни вам поможет красная шерстяная ниточка, обвязанная вокруг левого запястья, или красный пояс (его стоит надеть под одежду).

СТРЕЛЕЦ Небывалый успех выпадет на долю тех, чьи имена начинаются с буквы «В». Повезет и тем, чья работа связана с сочинительством. Вы не попадаете ни в одну из перечисленных категорий? Тогда найдите время и сочините хотя бы четверостишие. В ближайшие две недели возможны проблемы с желудком и кишечником. Причины — переедание и увеличение количества острой пищи. Поэтому советуем провести разгрузочный день. Утро начните с салата, двух натертых яблок. На обед съешьте суп из двух мелко нарезанных картофелин и лука (без соли!). На ужин — снова два яблока.

При аритмии, сердцебиении натрите на терке 0,5 кг лимонов, 20 штук ядер абрикосовых косточек, добавьте 0,5 кг меда и все смешайте. Ешьте по 1 ст. ложке до еды, утром и вечером.

КОЗЕРОГ Аукнутся не решенные прежде проблемы, связанные с членами семьи. Попытки в очередной раз отмахнуться от них только усугубят ситуацию. Избегайте ссор по поводу прошлого. Как после праздников быстрее прийти в себя? Купите 3 пачки морской соли. Разведите 100 г в ведре теплой воды, смочите махровую рукавичку и обтирайте себя, слегка массируя, в течение 10 минут. Делайте так каждое утро. После такой процедуры настроение улучшится, кожа очистится, задышит и помолодеет. Что еще надо?

ВОДОЛЕЙ Вы будете напоминать сосуд с гремучей смесью — страсть и эмоции завладеют вашим разумом. Постарайтесь не допустить, чтобы они вырвались наружу, как джинн из кувшина. Чтобы вернуть себе спокойствие, хватайте любую тетрадь и выводите линейки, клеточки и кружочки до состояния безразличия. Очень помогает — нормализуется ритм сердца, успокаиваются нервы.

РЫБЫ Вы переживаете кризис? Вам кажется, что все плохо? «Прогуляйтесь» по семейному альбому с фотографиями. Он поможет вам оживить воспоминания о радостных событиях. О здоровье: особое внимание уделите горлу — это ваше слабое место. На всякий случай даем рецепт. Хорошо промойте гранат, оберните мокрой тряпочкой, положите в духовку, и пусть он печется, пока не станет мягким. Потом выжмите сок и разбавьте равным количеством меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день, запивая теплым молоком. Курс лечения — 5-6 дней.

АЙБОЛИТ Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»

31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»

42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»

53995

Стихи наших читателей

ПУСТЬ УДАЧУ ПРИНЕСЁТ НОВЫЙ ГОД!

Поздравляю всех с наступившим новым годом!

Пусть волшебница-жизнь
На хрустальный поднос
Позолоченный кубок поставит,
Пусть здоровья нальет,
И удачи плеснет,
И для счастья местечко оставит!

Бабушка Лариса,
Буденновск,
Ставропольский край

МОИМ ДРУЗЬЯМ

Мне везет на хороших людей,
Их немало меня окружает,
Тех, кого я люблю, уважаю —
Добрых, преданных, верных друзей!
С кем беда для меня — полбеды,
Кто поможет и словом, и делом,
Кто пожертвует время и нервы,
Ничего не спросив за труды.
С кем и радость приятней вдвойне,
С кем я счастьем могу поделиться,
Тех, кому не боюсь я открыться,
Тех, кто рад и открыт будет мне!
Мне б собрать всех, кого я люблю!
Как была бы я этому рада!
Только есть небольшая преграда —
Не войдут все в квартирку мою!
Но в душе я вас всех соберу,
Ведь душа — она больше квартиры!
Всем желаю здоровья и мира,
Не теряйте способность к добру!
Не теряйте способность любить
И способность всему удивляться,
Заразительно, звонко смеяться,
Интересно и радостно жить!

Людмила Анатольевна
Полякова, Архангельск

ЧЕЛОВЕК И ПАРАЗИТЫ.
КТО КОГО?

Человек может являться «домом» для более 2000 видов паразитов - от мельчайших микроорганизмов и вирусов до крупных представителей вредной фауны - метровых глистов. Принято считать, что живут они в основном в кишечнике, однако это не так. Специалисты могут обнаружить их в любой части тела: печени, легких, желудке, суставах и даже мозге.

Бронхиальная астма, герпес, псориаз, диабет, артрит, язва желудка, гипертония, бронхит, ОРВИ – лишь некоторые болезни, провоцируемые паразитами.

НАЙТИ И УНИЧТОЖИТЬ?

Не так легко, если действовать традиционными методами. Чтобы только обнаружить некоторых паразитов, нужны годы наблюдений у специалистов...

На фоне такой ситуации российские ученые разработали альтернативный технологичный способ борьбы с вредоносными микроорганизмами. Это прибор «ПАРАЦЕЛЬС». Его необычное действие состоит в следующем: прибор создает вибрационную волну, неощутимую для человека, однако весьма ощутимую для мелких жителей организма! Они буквально растворяются от специально подобранных вибраций и импульсов и естественным образом выводятся из организма! «ПАРАЦЕЛЬС» позволяет в домашних условиях избавиться от паразитов. Он прост в применении – воздействие на организм происходит через оригинальные браслеты, одевающиеся за запястье. К прибору прилагается разработанная программа освобождения организма от паразитов.

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС» можно узнать по телефону 8(495) 504-79-93

ООО «НПО «Синтезар» 124482, г. Москва, г. Зеленоград, Солнечная аллея, д. 5, стр. 23.
ОГРН 1107746047408. Лицензия №99-03-001751 от 04.12.2009, РУ № ФСР 2008/02373 РЕКЛАМА

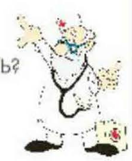
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
НЕТ КИСЛОТЫ — НЕТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА.

✓ **Вы просили рассказать**
ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ — СЛОНОВОСТЬ?

✓ **На приёме у офтальмолога**
НА ГЛАЗУ ПОЯВИЛОСЬ БЕЛЬМО. ИЩЕМ ПРИЧИНУ.



«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор
К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности
Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-69-47
Заместитель генерального директора по маркетингу
М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе
И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка
О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы
Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ajbolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс». Доп. тираж обеспечивают: Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крос-Пресс», т. (3272) 707-028; Новосибирск, ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (Адрес: 630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 204800 экз.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 25.01.2012 г.
Подписано в печать 24.01.2012 г. в 13.30
По графику в 14.00

Общий тираж 261770 экз.
Заказ № 32
Объем 6 п. л.